

ぷらっとほーむ滝野川東 カレンダー

5月



介護予防拠点施設「ぷらっとほーむ」は、高齢者が住み慣れたまちで元気で自立した生活が送れるように、みなさまの仲間づくり、健康づくりを応援する施設です。

いきいきとした生活を送るためのヒントとなる講座や教室、情報交流や相談のできるカフェを開催しています。

上段AM 10:00~11:30 下段PM 13:30~15:00

日	月	火	水	木	金	土
【休業のお知らせ】 4月28日(日)から5月6日(月)まで 9日間のお休みとなります。			1	2	3	4
5	6	7 体力測定会	8 介護予防体操 1部/2部	9 通所事業	10 コグニサイズ	11 フラダンス
12	13 フラワー アレンジ	14 ご近所体操	15 介護予防体操 1部/2部	16 通所事業	17	18 パステル画
19	20 ボディトーク	21 コグニサイズ	22 介護予防体操 1部/2部 フラワー アレンジ	23 通所事業	24 グランフィーノ	25 ゴスペル
26	27 あたま体操教室	28	29 介護予防体操 1部/2部	30 通所事業	31 あたま体操教室	

黄：こころとカラダ元気アップ教室 青：チャレンジ教室 緑：自立支援事業 紫：その他

交流サロン 縁じょい

地域の皆さんどなたでも来られるカフェです。

開催日 毎週月・火・水・金、第一木曜日

※祝日年末年始はお休み

時間 10:00~16:00

場所 ぷらっとほーむ滝野川東活動コーナー

まいにち体操

11:00 さくら体操

14:00 フリフリグッパ体操

サロンスペースを使って皆さんで

体操しましょう！

問い合わせ

ぷらっとほーむ滝野川東

☎ 03-5974-2540

月~土(9:00~17:00)

各種詳細は裏面ご覧ください

# ぷらっとほーむ滝野川東 5月講座教室ご案内

<p><b>体力測定会</b></p> <p>簡単な測定を行います。現在の体力を知る機会です。ぜひご参加ください。※動きやすい服装でお越しください。 10:00~16:00 まで随時受付</p>	<p><b>介護予防体操教室</b></p> <p>ストレッチで体をほぐし、筋トレで筋力の維持向上を図ります。自宅でも続けられ、地域で活用いただけます。普段運動をしない方でも無理なく参加できるようサポートします。1部、2部の入れ替え制です。どちらかにお申し込み下さい。 1部 10:00~10:50 定員 20名 2部 11:10~12:00 定員 20名</p>	
<p><b>コグニサイズ</b></p> <p>運動課題と認知課題を同時に行うことで認知症予防を目指します。火、金いずれかの選択制です。どちらかお申し込み下さい。 定員 15名</p>	<p><b>北区ご近所体操</b></p> <p>いつまでも自分らしく、いきいきと暮らすための「体づくり」と「仲間づくり」を目的とした体操です。 定員 20名</p>	<p><b>あたま体操教室</b></p> <p>漢字やことわざ、計算、クイズ等を楽しみ、脳を刺激します。月、金いずれかの選択制です。どちらかお申し込み下さい。 定員 25名</p>
<p><b>フラワーアレンジメント</b></p> <p>季節の生花に触れアレンジメントを楽しみましょう。 講師 89's flower 田村 竜也 氏 第2月 1000円 第4水 1500円 13:00~14:30 定員 25名</p>	<p><b>ボディトーク</b></p> <p>声を出しながら体をゆすり、気づかぬ緊張をほぐします。心身を軽くしてリフレッシュしましょう。 講師 岩井 芳子 氏 11:00~12:00 定員 20名</p>	<p><b>フラダンス「アロハピカケ」</b></p> <p>フラダンス、ハワイアンを気軽に楽しみましょう。ストレッチを大切に活動しています。見学、交流、男性の参加も大歓迎です。 10:00~12:00</p>
<p><b>パステル画</b></p> <p>粉末状の粉を綿につけて絵を描きます※登録制です。「ぷらっとほーむ」までお問い合わせください。講師 ことん参加費 100円 10:30~11:30 定員 20名</p>	<p><b>ゴスペル「blossoms」</b></p> <p>子連れママたちがゴスペルを歌います。乳幼児たちと交流をしながら、音楽と一緒に楽しみましょう。 10:30~12:00</p>	<p><b>グランフィーノ(歌、ピアノ)</b></p> <p>幅広いジャンルの曲にふれ音楽を楽しみます。懐かしい曲を聴き一緒に歌いましょう。声を出すと心身が元気になります。 11:00~12:00</p>

**通所事業(通所型サービス事業)**  
介護予防に取り組む通所施設です。空き状況等は「ぷらっとほーむ」までお問い合わせください。



## ※注意事項

定員のある教室のお申込みは「ぷらっとほーむ滝野川東」までお問い合わせください。定員に達し次第締め切りとさせていただきます。定員に達していない場合、当日受付も行っております。お申込み後のキャンセルにつきましてはお早目にご連絡ください。都合により、ご案内(カレンダー)内容と異なる場合がございますのでご了承ください。

※講座教室の時間は、午前 10 時 00 分~11 時 30 分  
午後 13 時 30 分~15 時 00 分です。

【一部講座教室異なる時間がございます。

各ご案内欄でご確認ください。】

※体操を中心とした教室は、飲み物とタオルを持参ください。

※手荷物貴重品の管理は各自でお願いいたします。

※通所事業及び登録制のものに関してはお問い合わせください。

## お問い合わせ

北区滝野川 1-46-7  
(滝野川東区民センター内)  
ぷらっとほーむ滝野川東  
☎ 03-5974-2540  
月~土(9:00~17:00)