



2024年

ぷらっとほーむ滝野川東

## 2月のプログラム



プログラム	日時	場所
<b>介護予防体操</b> (各回定員 15名) ※月2回まで ◎レギュラークラスはストレッチで体をほぐし、筋トシで筋力の維持向上を図ります。運動初心者の方でも無理なく参加できます。 ☒ステップアップクラスはさらに負荷をかけて運動をしたい方におすすめです。	2月9日(金) ①午前9:30～10:15 ②午前11:15～12:00	ぷらっとほーむ 滝野川東
	2月14日(水) ☒午前9:30～10:15 ①午前11:15～12:00 ②午後1:30～2:15	
	2月16日(金) ①午前9:30～10:15 ☒午前11:15～12:00	
	2月21日(水) ☒午前9:30～10:15 ①午前11:15～12:00 ②午後1:30～2:15	
書道プログラム (定員各6名)	2月5日(月) ①午後1:15～2:00 ②午後2:15～3:00	ぷらっとほーむ 滝野川東
ご近所体操レクチャー (定員15名)	2月7日(水) 午前10:00～11:00	滝野川東ふれあい館 3階
交流サロン縁じょい フラダンス教室 (定員20名)	2月10日(土) 午前10:00～11:30	滝野川東ふれあい館 3階
NOSSを楽しみましょう (定員20名)	2月13日(火) 午後1:30～2:30	滝野川東ふれあい館 3階
栄養講座 (定員20名)	2月15日(木) 午後1:30～3:00	滝野川東ふれあい館 3階
やってみよう! かんたんスマホ教室 (定員20名)	2月16日(金) 午後1:30～2:30	滝野川東ふれあい館 3階
コグニサイズ (定員20名)	2月20日(火) 午後1:30～2:30	滝野川東ふれあい館 3階
あたま体操教室 (定員30名)	2月22日(木) 午後1:30～2:30	滝野川東ふれあい館 3階
香りとセルフハンドタッチで こころとからだを元気に! (定員20名)	2月29日(木) 午後2:00～3:00	滝野川東ふれあい館 3階

全てのプログラムは事前予約制になっております。  
 受付開始は **1月24日(水)** からとなります。

裏面もご覧ください!

## 『介護予防拠点施設 ぷらっとほーむとは?』

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、皆さまの仲間づくり、健康づくりを応援する施設です。

お申込み・お問合せ

ぷらっとほーむ滝野川東

月～土(午前9:00～午後5:00)

TEL 03-5974-2540

## 介護予防体操(おひとり様月2回まで参加可能)

①レギュラークラスは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。運動初心者の方でも無理なく参加できます。

②ステップアップクラスはさらに負荷をかけて運動をしたい方におすすめです。  
(各回定員 15名)



書道プログラム	ご近所体操レクチャー	フラダンス教室	NOSSを 楽しみましょう	栄養講座
<p>お手本を見ながら書道を試してみましょう。初めての方でも大丈夫です!</p> <p>講師:清水直子氏 定員 各回6名 ※どちらか1回</p>	<p>転倒予防・ふらつき予防を目指す体操です。テキストがあるので自宅でもできますよ!</p> <p>定員 15名</p>	<p>フラダンス、ハワイアンを気軽に楽しみましょう。見学も大歓迎です。</p> <p>講師:森喜久枝氏 定員 20名</p>	<p>NOSS(にほん・おどり・スポーツ・サイエンス)日本舞踊を取り入れたエクササイズを体験しましょう。</p> <p>講師:藤間さくら女氏 定員 20名</p>	<p>気づかないうちに不足してしまう栄養素など、日々の食生活について考えてみましょう。</p> <p>講師:正能優子氏 定員 20名</p>

<p>やってみよう! かんたんスマホ教室</p> <p>スマホの機能について実際に使いながら学ぶ教室です。個別相談も受け付けます。</p> <p>定員 20名</p>	<p>コグニサイズ</p> <p>運動課題と認知課題を同時に行い認知症予防へ繋がります。楽しみながら体と脳を動かしましょう。</p> <p>定員 20名</p>	<p>あたま体操教室</p> <p>漢字や計算、クイズを行い楽しみながら脳を刺激しましょう。</p> <p>定員 30名</p>	<p>香りとセルフハンドタッチで こころとからだを元気に!</p> <p>アロマオイルを使ったハンドタッチや香りに関するミニ講座を対面で行います。</p> <p>講師:こころとからだの 元気Lab. 定員 20名</p>
---	--	--	--

## 通所事業(通所型サービス事業)

介護予防を目的として週に1回定期的に通いながら、様々なプログラム(運動・栄養・口腔機能向上等)に取り組みます。お住まいの地域の高齢者あんしんセンターにご相談頂き必要と判断された方が対象です。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

事前検温の上、マスク着用にてご参加下さい。  
飲み物・タオル持参のご協力をお願いします。

全てのプログラムが事前予約制となります

受付開始: 1月24日(水)~

北区滝野川 1-46-7  
ぷらっとほーむ滝野川東  
☎ 03-5974-2540  
月~土(9:00~17:00)  
日曜・祝日はお休みです