

2月のプログラム



プログラム	日時	場所
介護予防体操 (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12日(水) ☑午前 9:30 ~ 10:15 ◎午前 11:15 ~ 12:00 ◎午後 1:30 ~ 2:15	ぷらっとほーむ 滝野川東
	2月14日(金) ◎午前 9:30 ~ 10:15 ☑午前 11:15 ~ 12:00	
	2月19日(水) ☑午前 9:30 ~ 10:15 ◎午前 11:15 ~ 12:00 ◎午後 1:30 ~ 2:15	
	2月21日(金) ◎午前 9:30 ~ 10:15 ☑午前 11:15 ~ 12:00	
書道を楽しみましょう (定員各 10名)	2月 3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
交流フラダンス (定員 20名)	2月 8日(土) 午前 10:00 ~ 11:30	滝野川東ふれあい館 3階 第1ホールAB
交流スマホ ~アプリを入れよう編~ (定員 40名)	2月13日(木) 午後 1:30 ~ 2:30 QRコードで申込可能!(1月22日~)	滝野川東ふれあい館 3階 第1ホールAB
シニアのための栄養講座 (定員 30名)	2月14日(金) 午後 2:00 ~ 3:30	北とぴあ 9階 902 会議室
いきいきヨガ (定員 25名)	2月15日(土) 午前 10:00 ~ 11:00	滝野川東ふれあい館 3階 第1ホールAB
介護予防講座 ~転ばぬ先の体操~ (定員 30名)	2月17日(月) 午後 2:00 ~ 3:30	北とぴあ 14階 スカイホール
日本舞踊にチャレンジ! (定員 20名)	2月18日(火) 午後 1:30 ~ 2:30	滝野川東ふれあい館 3階 第1ホールAB
みんなであたま体操 (定員 40名)	2月25日(火) 午後 1:30 ~ 2:30 QRコードで申込可能!(1月22日~)	滝野川東ふれあい館 3階 第1ホールAB
みんなでコグニサイズ! (定員 30名)	2月27日(木) 午後 1:30 ~ 2:30	滝野川東ふれあい館 3階 第1ホールAB

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22日(水)** からとなります。

裏面もご覧ください!

季刊誌・プログラム
 バックナンバー

Facebook



『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(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)



<p>書道を 楽しみましょう</p> <p>お手本を見ながら書道をしてみましょう。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 10名 ※どちらか1回</p>	<p>交流フラダンス</p> <p>初心者大歓迎!参加者、講師との交流を楽しみながら、ゆったりフラダンスにチャレンジしましょう</p> <p>講師:森喜久枝氏  定員 20名</p>	<p>交流スマホ ~アプリを入れよう編~</p> <p>交流しながらスマホの使い方や介護予防について楽しく学びましょう!今回はアプリのインストール方法を練習します</p> <p>定員 30名 </p>	<p>シニアのための 栄養講座</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>楽しい食の推進員 講師:正能優子氏 定員 30名</p>
---	---	--	--

<p>いきいきヨガ</p> <p>ストレッチや簡単なヨガポーズでゆったり体を動かしましょう。ヨガマットではなく、椅子に座って行います!</p> <p>※手ぬぐい又はタオルを2本ご持参ください</p> <p>講師:櫻井久美氏 定員 25名</p>	<p>介護予防講座 ~転ばぬ先の体操~</p> <p>理学療法士によるフレイル予防、転倒予防のお話です。自宅で行うための体操の紹介も行います。</p> <p><small>神谷病院 リハビリテーション センター 理学療法士</small> 講師:中村幸輝氏 定員 30名</p>	<p>日本舞踊に チャレンジ!</p> <p>日本舞踊にチャレンジして、体幹や柔軟性を鍛えましょう。</p> <p> こちらもご覧ください (動画が表示されます)</p> <p>講師:藤間さくら女氏 定員 20名</p>	<p>みんなで あたま体操!</p> <p>季節や話題に沿ったクイズ、ちょっと変わった漢字や計算など。交流しながら脳を刺激しましょう!</p> <p>定員 40名</p>	<p>みんなで 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を目指します。みんなで楽しみながら体と脳を動かしましょう!</p> <p> こちらもご覧ください (動画が流れます)</p> <p>定員 30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22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