



2024年

ぷらっとほーむ滝野川東

## 8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。	8月 7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
	8月 9日(金) ◎午前 9:30 ~ 10:15 ☑午前 11:15 ~ 12:00	
	8月 21日(水) ☑午前 9:30 ~ 10:15 ◎午前 11:15 ~ 12:00 ◎午後 1:30 ~ 2:15	
	8月 23日(金) ◎午前 9:30 ~ 10:15 ☑午前 11:15 ~ 12:00	
<b>書道を楽しみましょう</b> (定員各 10名)	8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
<b>交流フラダンス</b> (定員 20名)	8月 10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
<b>NOSSを楽しみましょう</b> (定員 20名)	8月 13日(火) 午後 1:30 ~ 3:00	滝野川東ふれあい館 3階 第1ホールAB
<b>麦わら帽子のアクセサリ作り</b> (定員 15名)	8月 19日(月) 午前 10:00 ~ 11:30	滝野川東ふれあい館 3階 第2ホール
<b>みんなであたま体操!</b> (定員 40名)	8月 20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
<b>交流スマホ~初心者編~</b> (定員 30名) <small>交流スマホ限定 QRコードで申込可能!(7月24日~)</small>	8月 22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
<b>盆踊りを楽しみましょう</b> (定員 30名)	8月 23日(金) 午後 1:30 ~ 2:30	滝野川東ふれあい館 3階 第1ホールAB
<b>みんなでコグニサイズ!</b> (定員各 15名)	8月 28日(水) ①午前 10:00 ~ 11:00 ②午後 1:30 ~ 2:30	ぷらっとほーむ 滝野川東
<b>ミニ老い支度講座</b> (定員 30名)	8月 30日(金) 午後 2:00 ~ 3:30	北とぴあ 8階 802 会議室

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 **7月24日(水)** からとなります。

季刊誌・プログラム  
バックナンバー



Facebook



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)



<p><b>書道を 楽しみましょう</b></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><b>交流フラダンス</b></p> <p>参加者、講師と交流しながらフラダンス、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><b>NOSSを 楽しみましょう</b></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。今回は浴衣で踊ります。ご持参ください。(着なくてもOK) 講師:藤間さくら女氏 定員 20名</p>	<p><b>麦わら帽子の アクセサリー作り</b></p> <p>楽しくお喋りしながら小物作りを行います。今回は麦わら帽子のアクセサリーを作ります。</p> <p>講師:熊本恵子氏 定員 15名</p>
---	---	--	---



<p><b>みんなで あたま体操!</b></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。交流しながら楽しく脳を刺激しましょう!</p> <p>定員 40名</p>	<p><b>交流スマホ ~初心者編~</b></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!電源のオンオフ、文字入力の方法などを行います。</p> <p>定員 30名</p>	<p><b>盆踊りを 楽しみましょう</b></p> <p>みんなで輪になり夏らしく盆踊りを楽しみましょう!初心者大歓迎!レクチャーいたします!</p> <p>講師:介護予防 リーダーの会 定員 30名</p>	<p><b>みんなで コグニサイズ!</b></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>定員 30名</p>	<p><b>ミニ若い支度 講座</b></p> <p>「若い支度」という言葉をご存知ですか?今回はエンディングノートの書き方について体験します!</p> <p>講師:権利擁護センター あんしん北 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: 7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