

ぷらっとほーむ滝野川東 カレンダー

1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。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 通所事業 午前中のみ	6 介護予防体操 ②午前 9:30~10:15 ①午前 11:15~12:00	7
← 12/29 ~ 1/3 はお休みです →						
8	9	10 NOSSを 楽しみましょう 午後 1:30~2:30	11 介護予防体操 ②午前 9:30~10:15 ①午前 11:15~12:00	12 通所事業 午前中のみ	13 介護予防体操 ①午前 9:30~10:15 ②午前 11:15~12:00	14
15	16	17 体力測定会 ①午前 10:00~11:00 ②午後 1:30 ~ 2:30	18 介護予防体操 ①午後 1:30~2:15	19 通所事業 午前中のみ	20 介護予防体操 ②午前 9:30~10:15 ①午前 11:15~12:00	21
22	23 あたま体操教室 午前 10:15~11:00	24 コグニサイズ 午後 1:30~2:15	25 介護予防体操 ②午前 9:30~10:15 ①午前 11:15~12:00	26 通所事業 午前中のみ	27 やってみよう！ 簡単スマホ教室 午後 1:30~2:30	28
29	30 栄養講座 午前 10:00~11:00	31				

黄：こころとカラダ元気アップ教室 青：チャレンジ教室 紫：その他

申込開始日：12月20日(火)～

プログラムは完全予約制となります

〔介護予防体操について〕

- ① = レギュラーコースです。運動初心者の方でも無理なく参加できます
- ② = ステップアップコースです。負荷をかけて運動したい方向けです

各種詳細等は裏面をご覧ください

問い合わせ

ぷらっとほーむ滝野川東

☎ 03-5974-2540

月～土(午前 9:00～午後 5:00)

日曜・祝日はお休みです

ぷらっとほーむ滝野川東 1月講座教室ご案内

申込 12月20日(火)～

介護予防体操教室 ※月2回まで

レギュラーコー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

ステップアップコースは、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**

午前 9:30～10:15(受付開始 9:15～) 午前 11:15～12:00(受付開始 11:00～) 午後 1:30～2:15(受付開始 1:15～)

会場：ぷらっとほーむ滝野川東



NOSSを楽しみましょう

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

1月10日(火) 定員 **20名** 午後 1:30～2:30(受付開始 1:15～)

講師：藤間 さくら女 氏 会場：滝野川東ふれあい館**3階**

※足袋、または靴下をご持参ください



コグニサイズ教室 ※いずれか1回

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。楽しみつつ体と脳を動かしましょう

1月12日(木) 定員 **15名** 午後 1:30～2:15(受付開始 1:15～)

1月24日(火) 定員 **20名** 午後 1:30～2:15(受付開始 1:15～)

会場：滝野川東ふれあい館**3階**

体力測定会

定期的な体力測定を行うことで、ご自身の体力状況について知ることができます

1月17日(火)各回定員 **15名**

①午前 10:00～11:00(受付開始 9:45～) ②午後 1:30～2:30(受付開始 1:15～)

会場：滝野川東ふれあい館**3階**、ぷらっとほーむ滝野川東



あたま体操教室 ※いずれか1回

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

1月18日(水) 定員 **15名** 午後 1:30～2:15(受付開始 1:15～)

1月23日(月) 定員 **25名** 午前 10:15～11:00(受付開始 10:00～)

会場：滝野川東ふれあい館**3階**



やってみよう！簡単スマホ教室 ※いずれか1回

スマホの機能について実際に使いながら学ぶ教室です。

今回は**初心者向け！スマホの初歩の初歩**について行います

1月19日(木)20日(金) 定員 **20名** 午後 1:30～2:30(受付開始 1:15～)

会場：滝野川東ふれあい館**3階** **スマホについてはご持参をお願いします**



栄養講座

日々の生活の中で、気づかないうちに必要な栄養素が不足したり、偏ったりしてしまうことがあります。

食生活について、学んでみませんか？

1月30日(月) 定員 **20名** 午前 10:00～11:00(受付開始 9:45～)

講師：北区楽しい食の推進員 会場：滝野川東ふれあい館**3階**



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

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、定員・時間を縮小して事業を行っております。事前検温・マスク着用等の感染症対策にご協力ください。飲み物、タオルをご持参ください。また、プログラムは全て**完全予約制**となります。新規利用をご希望の方は、直接ご相談ください。(通所事業利用をご希望の方はお住まいの地域の高齢者あんしんセンターにご相談ください)

※今後の状況等によって、事業内容を変更する場合がございます。予めご了承ください。

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(午前 9:00～午後 5:00)

日曜・祝日はお休みです