

# 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。

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6 通所事業 午前中のみ	7	8
9	10	11	12 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:00 ② 午前 11:00~11:30	13 通所事業 午前中のみ	14 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:00 ② 午前 11:00~11:30	15
			③ 午後 1:30~2:00		③ 午後 1:30~2:00	
16	17	18	19 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:00 ② 午前 11:00~11:30	20 通所事業 午前中のみ	21 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:00 ② 午前 11:00~11:30	22
			③ 午後 1:30~2:00		③ 午後 1:30~2:00	
23	24 介護予防体操 午後 1:15~1:45	25	26 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:00 ② 午前 11:00~11:30	27 通所事業 午前中のみ	28 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:00 ② 午前 11:00~11:30	29
			③ 午後 1:30~2:00		③ 午後 1:30~2:00	
30	31					

交流サロン 縁じょい・まいにち体操・ミニ講座  
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため休止しております。

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)

各種詳細等は裏面をご覧ください

## ぷらっとほーむ滝野川東 5月講座教室ご案内

### 介護予防体操教室

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、②、③の時間で入れ替えを行います。  
各回定員 **5名** ※申し込みされた方に順次日時のご連絡をさせていただきます。

- ① 午前 9:30~10:00    ② 午前 11:00~11:30    ③ 午後 1:30~2:00  
(受付開始 9:15~)                      (受付開始 10:45~)                      (受付開始 1:15~)

### 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いただき、必要と判断された方が対象です。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、人数・時間を短縮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、タオル持参などもよろしく願いいたします。

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)