

ぷらっとほーむ滝野川東 カレンダー



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。

＜年末年始休業のお知らせ＞ 12月29日(日)から1月3日(金)までお休みです。

日	月	火	水	木	金	土
			1 休業期間	2 休業期間	3 休業期間	4 喫茶かおり (11:00~15:00)
5	6	7 体力測定会 (10:00~16:00)	8 介護予防体操 1部 9:30~10:10 2部 10:25~11:05 3部 11:20~12:00	9 通所事業	10	11 フラダンス (10:00~12:00)
12	13	14 スマホ体験講座 (10:00~12:00) コグニサイズ (13:30~15:00)	15 介護予防体操 1部 9:30~10:10 2部 10:25~11:05 3部 11:20~12:00	16 通所事業	17 コグニサイズ (13:30~15:00)	18 パステル画 (10:30~11:30)
19	20 ボディトーク (11:00~12:00) あたま体操教室 (13:30~15:00)	21	22 介護予防体操 1部 9:30~10:10 2部 10:25~11:05 3部 11:20~12:00 フラワーアレンジ (13:00~14:30)	23 通所事業	24 グランフィーノ (11:00~12:00)	25 ゴスペル (10:30~12:00)
26	27 スマホ体験講座 (13:00~15:00)	28 ご近所体操 (13:30~14:30)	29 介護予防体操 1部 9:30~10:10 2部 10:25~11:05 3部 11:20~12:00	30 通所事業	31 あたま体操教室 (13:30~15:00)	

黄：こころとカラダ元気アップ教室 青：チャレンジ教室 橙：交流サロン縁じょいプログラム 紫：その他

交流サロン 縁じょい

地域の皆さんどなたでも来られるカフェです。

開催日 毎週月・火・水・金、第1木曜日

※祝日年末年始はお休み

時間 10:00~16:00

場所 ぷらっとほーむ滝野川東活動コーナー

まいにち体操

AM さくら体操

PM フリフリグッパ体操

・裁縫屋さん

毎週火曜日やっています！

上記以外にもミニ講座開催中！

・スマホ相談 21日 13:00~15:00

問い合わせ

ぷらっとほーむ滝野川東

☎ 03-5974-2540

月~土(9:00~17:00)

各種詳細は裏面をご覧ください

ぷらっとほーむ滝野川東 1月講座教室ご案内

<p>体力測定会</p> <p>簡単な測定を行います。現在の体力を知る機会です。ぜひご参加ください。※動きやすい服装でお越しください。</p> <p>10:00~16:00 まで随時受付</p>	<p>介護予防体操教室</p> <p>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部、2部、3部の入れ替え制です。いずれかにお申込み下さい。</p> <p>各部定員 20名 1部 9:30~10:10 2部 10:25~11:05 3部 11:20~12:00</p>	
<p>コグニサイズ</p> <p>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。火、金いずれかの選択制です。どちらかお申し込み下さい。</p> <p>13:30~15:00 定員 15名</p>	<p>あたま体操教室</p> <p>漢字やことわざ、計算、クイズ等を楽しみ、脳を刺激します。月、金いずれかの選択制です。どちらかお申し込み下さい。</p> <p>13:30~15:00 定員 25名</p>	<p>北区ご近所体操</p> <p>いつまでも自分らしく、いきいきと暮らすための「体づくり」と「仲間づくり」を目的とした体操です。</p> <p>13:30~14:30 定員 20名</p>
<p>ボディトーク</p> <p>声を出しながら体をゆすり、気づかぬ緊張をほぐします。心身を軽くしてリフレッシュしましょう。</p> <p>講師 岩井 芳子 氏</p> <p>11:00~12:00 定員 20名</p>	<p>フラワーアレンジメント</p> <p>季節の生花に触れアレンジメントを楽しみましょう。</p> <p>講師 89's flower 田村 竜也 氏 第2月 1000円 第4水 1500円</p> <p>13:00~14:30 定員 25名</p>	<p>喫茶かおり</p> <p>美味しい手作りの蒸しパンとコーヒー紅茶を100円で提供しています。</p> <p>11:00~15:00</p>
<p>フラダンス「アロハピカケ」</p> <p>フラダンス、ハワイアンを気軽に楽しみましょう。ストレッチを大切に活動しています。見学や交流、男性参加も大歓迎です。</p> <p>10:00~12:00</p>	<p>パステル画</p> <p>綿で絵を描きます。※登録制お問い合わせください。</p> <p>講師 パステルこっこん 参加費 100円</p> <p>10:30~11:30 定員 20名</p>	<p>ゴスペル「blossoms」</p> <p>子連れママたちがゴスペルを歌います。乳幼児たちと交流をしながら、音楽を一緒に楽しみましょう。</p> <p>10:30~12:00</p>
<p>スマホ体験講座</p> <p>スマホを触って体感!! スマホの使い方を一緒に楽しく学んでみませんか?</p> <p>講師:NTT ドコモ</p> <p>14日 10:00~12:00 27日 13:00~15:00 定員 30名</p>	<p>グランフィーノ(歌、ピアノ)</p> <p>幅広いジャンルの曲にふれ音楽を楽しみます。懐かしい曲を聴き一緒に歌いましょう。声を出すと心身が元気になります。</p> <p>11:00~12:00</p>	<p>通所事業(通所型サービス事業)</p> <p>介護予防に取り組む通所施設です。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。</p>

謹賀新年



※注意事項

- 定員のある教室のお申込みはお問い合わせください。
- 都合により、内容が異なる場合がございますのでご了承ください。
- ※体操を中心とした教室は、飲み物とタオルを持参ください。
- ※手荷物貴重品の管理は各自でお願いいたします。
- ※通所事業及び登録制のものに関してはお問い合わせください。

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(9:00~17:00)