



2024年

ぷらっとほーむ滝野川東

## 10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。	10月 9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
	10月 11日(金) ◎午前 9:30 ~ 10:15 ☑午前 11:15 ~ 12:00	
	10月 23日(水) ☑午前 9:30 ~ 10:15 ◎午前 11:15 ~ 12:00 ◎午後 1:30 ~ 2:15	
	10月 25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)	10月 7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)	10月 12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>みんなであたま体操!</b> (定員 40名)  <small>QRコードで申込可能!(9月18日~)</small>	10月 15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>みんなでコグニサイズ!</b> (定員 30名)	10月 17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>いきいきヨガ</b> (定員 15名)	10月 19日(土) 午前 10:00 ~ 11:00	ぷらっとほーむ 滝野川東
<b>ペーパークイリングを楽しみましょう</b> (定員 25名)	10月 21日(月) 午前 10:00 ~ 11:30	滝野川東ふれあい館 3階 第1ホールAB
<b>交流スマホ</b> <b>~消したいもの編~</b>  (定員 30名) <small>QRコードで申込可能!(9月18日~)</small>	10月 25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>NOSS(日本舞踊を取り入れたエクササイズ)</b> (定員 20名)	10月 29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

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 **9月18日(水)** からとなります。

季刊誌・プログラム Facebook  
 バックナンバー



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)



### 書道を楽しみましょう

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!

講師:清水直子氏  
定員 各回 10名  
※どちらか1回

### 交流フラダンス

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。

講師:森喜久枝氏  
定員 20名



### みんなで あたま体操!

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!

定員 40名



### みんなで コグニサイズ!

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!



←こちらをご覧ください  
(動画が流れます)

定員 30名

### いきいきヨガ

椅子に座ったまま行えるヨガになります。楽しく体を動かしましょう!

講師:櫻井久美氏  
定員 15名

### ペーパー クイリング教室

細長い紙をクルクル巻いて作るペーパーアートです。みなさんで交流しながら楽しみましょう!

サポート:東クイリングの会  
定員 25名

### 交流スマホ ~消したいもの編~

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! アプリや写真などの消去の方法について学びます(消せないものもあります)

定員 30名



### NOSS

(日本舞踊を取り入れたエクササイズ)

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。



←こちらをご覧ください  
(動画が表示されます)

講師:藤間さくら女氏  
定員 20名



## 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: 9月18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