

## ぷらっとほーむ滝野川東 カレンダー

6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 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:15 ② 午前 11:15~12:00	2 通所事業 午前中のみ	3 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:15 ② 午前 11:15~12:00	4
			介護予防体操 ③ 午後 1:30~2:15	フラワー アレンジメント 午後 1:30~2:30	介護予防体操 ③ 午後 1:30~2:15	
5	6	7	8 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:15 ② 午前 11:15~12:00	9 通所事業 午前中のみ	10 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:15 ② 午前 11:15~12:00	11
		NOSSを 楽しみましょう 午後 1:30~2:30	介護予防体操 ③ 午後 1:30~2:15		介護予防体操 ③ 午後 1:30~2:15	
12	13 あたま体操教室 午前 10:15~11:00	14	15 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:15 ② 午前 11:15~12:00	16 通所事業 午前中のみ	17 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:15 ② 午前 11:15~12:00	18
		あたま体操教室 午後 1:30~2:15	介護予防体操 ③ 午後 1:30~2:15	地域の担い手 づくり講演会 午後 1:30~2:30	介護予防体操 ③ 午後 1:30~2:15	
19	20 やってみよう！ 簡単スマホ教室 午前 10:00~11:00	21	22 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:15 ② 午前 11:15~12:00	23 通所事業 午前中のみ	24 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:15 ② 午前 11:15~12:00	25
		コグニサイズ ① 午後 1:15~2:00 ② 午後 2:45~3:30	介護予防体操 ③ 午後 1:30~2:15	口腔講座 午後 1:30~3:00	介護予防体操 ③ 午後 1:30~2:15	
26	27	28	29 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:15 ② 午前 11:15~12:00	30 通所事業 午前中のみ		
		音楽に合わせて 体操しよう！ 午後 1:30~2:15	介護予防体操 ③ 午後 1:30~2:15	コグニサイズ 午後 1:30~2:15		

黄：こころとカラダ元気アップ教室

青：チャレンジ教室

紫：その他講座

申込開始日：5月24日(火)～

プログラムは完全予約制となります。

※介護予防体操教室は新規申込の方随時受付中です。

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)

日曜・祝日はお休みです

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 6月講座教室ご案内

申込 5月24日(火)～

## 介護予防体操教室 新規申込随時受付中

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 **10名**

- ①午前 9:30～10:15(受付開始 9:15～)
- ②午前 11:15～12:00(受付開始 11:00～)
- ③午後 1:30～2:15(受付開始 1:15～)



## フラワーアレンジメント

季節の生花に触れアレンジメントを楽しみましょう  
テーマ：初夏の生け花教室

6月2日(木) 定員 **20名** 材料費1,500円当日持参  
午後 1:30～2:30(受付開始 1:15～)

講師：89's flower 田村竜也 氏

会場：滝野川東ふれあい館 **3階**

**5月30日以降のキャンセルはできません。ご了承下さい**

## 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

6月7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**

## あたま体操教室 ※いずれか1回

漢字や計算、クイズなど楽しみ脳を刺激します

6月13日(月) 定員 **20名**

午前 10:15～11:00(受付開始 10:00～)

6月14日(火) 定員 **25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**

## 地域の担い手づくり講演会

「コロナからのリスタート」講演会動画を上映します

6月16日(木) 定員 **20名**

午後 1:30～2:30(受付開始 1:15～)

講師：広石 拓司 氏

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

スマートフォンの機能について、実際に使いながら学んでいく講座です。今回は「**QRコードの読み取り方**」について学びます

6月20日(月) 定員 **20名**

午前 10:00～11:00(受付開始 9:45～)

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**

## 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

6月21日(火) 各回定員 **10名**

① 午後 1:15～2:00(受付開始 1:00～)

② 午後 2:45～3:30(受付開始 2:30～)

会場：ぷらっとほーむ滝野川東

6月30日(木) 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**

## 口腔講座

東京歯科衛生専門学校の学生による講座です  
口腔機能についての講話やレクなどを行います

6月23日(木) 定員 **15名**

午後 1:30～3:00(受付開始 1:15～)

会場：滝野川東ふれあい館 **3階**



## 音楽に合わせて体操しよう！

『365日の紙飛行機』の曲に合わせて楽しく体を動かし  
心も体も元気になりましょう！座っての参加も可能です

6月28日(火) 定員 **20名**

午後 1:30～2:15(受付開始 1:15～)

講師：北区介護予防リーダーの会

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