

# ぷらっとほーむ滝野川東 カレンダー

# 8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を送れるように、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 通所事業	2	3 喫茶かおり (11:00~15:00)
4	5	6 コグニサイズ (13:30~15:00)	7 介護予防体操 1部 10:00~10:50 2部 11:10~12:00 介護予防講座 (13:30~15:00)	8 通所事業	9 コグニサイズ (13:30~15:00)	10 フラダンス (10:00~12:00)
11	12	13	14 介護予防体操 1部 10:00~10:50 2部 11:10~12:00	15 通所事業	16	17 パステル画 (10:30~11:30)
18	19 ボディトーク (11:00~12:00)	20 ご近所体操 (13:30~14:30)	21 介護予防体操 1部 10:00~10:50 2部 11:10~12:00	22 通所事業	23 グランフィーノ (11:00~12:00)	24 ゴスペル (10:30~12:00)
25	26 あたま体操教室 (13:30~15:00)	27	28 介護予防体操 1部 10:00~10:50 2部 11:10~12:00 フラワーアレンジ (13:00~14:30)	29 通所事業	30 認知症サポーター 養成講座 (10:00~11:30) あたま体操教室 (13:30~15:00)	31

黄：こころとカラダ元気アップ教室 青：チャレンジ教室 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

上記以外にもミニ講座

開催中です!

## 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 8月講座教室ご案内

<p><b>コグニサイズ</b></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。 13:30~15:00 定員 15名</p>	<p><b>介護予防体操教室</b></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部の入れ替え制です。どちらかにお申し込み下さい。 1部 10:00~10:50 定員 20名 2部 11:10~12:00 定員 20名</p>	
<p><b>北区ご近所体操</b></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。 13:30~14:30 定員 20名</p>	<p><b>あたま体操教室</b></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。 13:30~15:00 定員 25名</p>	<p><b>ボディトーク</b></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。講師 岩井 芳子 氏 11:00~12:00 定員 20名</p>
<p><b>フラワーアレンジメント</b></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。 講師 89's flower 田村 竜也 氏 第2月 1000円 第4水 1500円 13:00~14:30 定員 25名</p>	<p><b>喫茶かおり</b></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。 11:00~15:00</p>	<p><b>フラダンス「アロハピカケ」</b></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。 10:00~12:00</p>
<p><b>パステル画</b></p> <p>粉末状の粉を綿につけて絵を描きます※登録制です。「ぷらっとほーむ」までお問い合わせください。講師 こととん 参加費 100円 10:30~11:30 定員 20名</p>	<p><b>ゴスペル「blossoms」</b></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。 10:30~12:00</p>	<p><b>グランフィーノ(歌、ピアノ)</b></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。 11:00~12:00</p>
<p><b>介護予防講座</b></p> <p>実は若い方も悩んでいる尿失禁のこと。メカニズムや予防体操、便利なお助け用品の紹介など。 講師 仲野 智彦 氏 13:30~15:00</p>	<p><b>認知症サポーター養成講座</b></p> <p>認知症の方や家族を見守る認知症サポーターを増やし、安心して暮らせるまちをみんなでつくっていくことを目指しています。 10:00~11:30</p>	<p><b>通所事業(通所型サービス事業)</b></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>

## ※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。  
定員に達し次第締め切りとさせていただきます。定員に達していない場合、当日受付も行っております。  
お申込み後のキャンセルにつきましてはお早めにご連絡ください。  
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。

※講座教室の時間は、午前 10 時 00 分~11 時 30 分  
午後 13 時 30 分~15 時 00 分です。

【一部講座教室異なる時間がございます。

各ご案内欄でご確認ください。】

※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)