



2024年

ぷらっとほーむ滝野川東

## 7月のプログラム



## オレンジフェスティバル

滝野川老人いこいの家との連携イベントです！詳しくはお問合せください！

認知症サポーター 養成講座	7月 2日 (火) 午後 1:00 ~ 2:00	滝野川東ふれあい館 3階
コグニサイズ	7月 2日 (火) 午後 2:00 ~ 3:00	ぷらっとほーむ滝野川東

プログラム	日時	場所
<b>介護予防体操</b> (各回定員 15名) <b>※月2回まで</b> ◎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。 ☒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。	7月10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
	7月12日(金) ◎午前 9:30 ~ 10:15 ☒午前 11:15 ~ 12:00	
	7月24日(水) ☒午前 9:30 ~ 10:15 ◎午前 11:15 ~ 12:00 ◎午後 1:30 ~ 2:15	
	7月26日(金) ◎午前 9:30 ~ 10:15 ☒午前 11:15 ~ 12:00	
交流フラダンス (定員各 10名)	7月13日(土) ①午前 9:45 ~ 10:45 ②午前 11:00 ~ 12:00	滝野川東ふれあい館 3階
体力測定会 (定員 20名)	7月16日(火) 午前 10:00 ~ 12:00	滝野川東ふれあい館 3階 ぷらっとほーむ滝野川東
NOSSを楽しみましょう (定員 20名)	7月16日(火) 午後 1:30 ~ 2:30	滝野川東ふれあい館 3階
みんなであたま体操！ (定員 30名)	7月23日(火) 午後 1:30 ~ 2:30	滝野川東ふれあい館 3階
交流スマホ (定員 30名)	7月26日(金) 午後 1:30 ~ 2:30	滝野川東ふれあい館 3階
パーパークイリング教室 (定員 25名)	7月29日(月) 午前 10:00 ~ 11:30	滝野川東ふれあい館 3階
みんなでコグニサイズ！ (定員 30名)	7月30日(火) 午後 1:30 ~ 2:30	滝野川東ふれあい館 3階

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**6月19日(水)**からとなります。

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)



<h3>交流 フラダンス</h3> <p>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 各回 10名 ※どちらか1回</p> 	<h3>体力測定会</h3> <p>定期的な体力測定を行うことで、ご自身の体力状況について知ることができます。 定員 20名 受付時間を区切ってご案内します</p> 	<h3>NOSSを 楽しみましょう</h3> <p>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。 講師:藤間さくら女氏 定員 20名</p> 	<h3>みんなで あたま体操!</h3> <p>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 30名</p> 
<h3>交流スマホ</h3> <p>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! スマホ初心者の方にはサポートいたします! 定員 30名</p> 	<h3>ペーパー クイリング教室</h3> <p>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</p>	<h3>みんなで コグニサイズ!</h3> <p>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。みんなで交流しながら体と脳を動かしましょう! 定員 30名</p>	<p>毎月のプログラム 季刊誌ぷらっとほーむ バックナンバーはこちら!</p>  <p>Facebookでぷらっとほーむの 情報も発信中です!</p> 

## 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: 6月19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