



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。

上段AM 10:00~11:30 下段PM 13:30~15:00

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 体力測定会	4 介護予防体操 1部/2部 遺言と相続のおはなし	5 通所事業	6	7 喫茶かおり
8	9 フラワーアレンジ	10	11 介護予防体操 1部/2部	12 通所事業	13 ご近所体操/元気教室	14 そばの花
15	16	17 コグニサイズ	18 介護予防体操 1部/2部	19 通所事業	20	21 パステル画
22	23	24	25 介護予防体操 1部/2部 フラワーアレンジ	26 通所事業	27 グランフィーノ あたま体操教室	28 ゴスペル
29	30 ボディトーク	31				

黄：こころとカラダ元気アップ教室 青：チャレンジ教室 緑：自立支援事業 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、第一木曜日

※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

11:00 さくら体操

14:00 フリフリグッパ体操

サロンスペースを使って皆さんで

体操しましょう!

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)

各種詳細は裏面ご覧ください

ぷらっとほーむ滝野川東 7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。</p> <p>1部、2部の入れ替え制になっております。どちらかにお申込み下さい。</p> <p>1部 10:00~10:50 定員 20名 2部 11:10~12:00 定員 20名</p>	
<p>あたま体操教室</p> <p>漢字やことわざ、計算、クイズなどを楽しみましょう。認知症予防につながります。回により異なる内容で脳を刺激します。</p> <p>定員 30名</p>	<p>コグニサイズ</p> <p>運動をしながら脳を刺激(計算、しりとり、じゃんけん等)することにより認知症の予防を目指します。</p> <p>定員 20名</p>	<p>心、体、脳元気教室</p> <p>ゲーム等により体を動かす、声を出す、笑う、脳を適度に混乱させ、刺激をすることで心身、脳を元気にします。自宅でもできる事もご紹介します。</p> <p>定員 20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>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 13:00~14:30 定員 30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 11:00~12:00 定員 20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 まで</p>	<p>そばの花</p> <p>季節の食材を使った食事会です。※登録制です。「ぷらっとほーむ」までお問い合わせください。</p> <p>食事代 400円 定員 45名</p>	<p>パステル画</p> <p>色のついた粉末状の粉を綿につけて絵を描きます。初心者でも気軽に楽しめます。※登録制です</p> <p>講師 こっこん 参加費 100円 10:30~11:30 定員 20名</p>
<p>ゴスペル「blossms」</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>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>講演会「遺言と相続のおはなし」</p> <p>遺言がある時の相続、ない時の相続など、事例をみながら簡単に説明をします。</p> <p>講師 弁護士：足立 学氏 14:00~15:30</p>

※注意事項

定員のある教室のお申込みは「ぷらっとほーむ滝野川東」まで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目にご連絡ください。都合により、ご案内(カレンダー)内容と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)