

ぷらっとほーむ滝野川東 カレンダー 12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。

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。

<年末年始休業のお知らせ> 12月29日(日)から1月3日(金)までお休みです。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 ご近所体操 (13:30~14:30)	4 介護予防体操 1部 9:30~10:10 2部 10:25~11:05 3部 11:20~12:00 スマホ体験講座 (13:00~15:00)	5 通所事業	6	7 喫茶かおり (11:00~15:00)
8	9 フラワーアレンジ (13:00~14:30)	10	11 介護予防体操 1部 9:30~10:10 2部 10:25~11:05 3部 11:20~12:00	12 通所事業	13 コグニサイズ (13:30~15:00)	14 フラダンス (10:00~12:00)
15	16 ボディトーク (11:00~12:00) あたま体操教室 (13:30~15:00)	17	18 介護予防体操 1部 9:30~10:10 2部 10:25~11:05 3部 11:20~12:00 スマホ体験講座 (13:00~15:00)	19 通所事業	20 ポッチャ体験会 (13:30~15:00)	21 パステル画 (10:30~11:30)
22	23	24 コグニサイズ (13:30~15:00)	25 介護予防体操 1部 9:30~10:10 2部 10:25~11:05 3部 11:20~12:00	26 通所事業	27 グランフィーノ (11:00~12:00) あたま体操教室 (13:30~15:00)	28
29	30	31	休 業 期 間			

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

・裁縫屋さん

毎週火曜日やっています！

上記以外にもミニ講座開催中！

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 12月講座教室ご案内

北区ご近所体操

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

介護予防体操教室

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、3部の入れ替え制です。いずれかにお申込み下さい。

各部定員 20名
1部 9:30~10:10 2部 10:25~11:05 3部 11:20~12:00

コグニサイズ

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

あたま体操教室

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

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。

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

ボディトーク

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

喫茶かおり

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

フラダンス「アロハピカケ」

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

パステル画

綿で絵を描きます。※登録制お問い合わせください。

講師 パステルこっこん

参加費 100円

10:30~11:30 定員 20名

スマホ体験講座

スマホを触って体感!! スマホの使い方を一緒に楽しく学んでみませんか?

講師 NTT ドコモ

13:00~15:00 定員 30名

ポッチャ(女子聖学院、聖学院)

パラリンピックの正式種目です。赤と青のボールを投げて目標により近づけるゲームです。学生と交流しながら楽しみましょう。

13:30~15:00

グランフィーノ(歌、ピアノ)

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

通所事業(通所型サービス事業)

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。



良いお年を お迎え下さい

※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。

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。

※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)