

ぶらっとほーむ滝野川東 カレンダー

1月



介護予防拠点施設「ぶらっとほーむ」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(土)から 1月3日(木)までお休みです。

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

上段AM 10:00～11:30 下段PM 13:30～15:00

交流サロン 縁じよい

地域の皆さんどなたでも来られるカフェです。 AM さくら体操

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 ぶ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 フリフリグッパー体操

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

ぶ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

ぶらっとほーむ滝野川東 1月講座教室ご案内

体力測定会

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。

10:00～16:00まで随時受付

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部の入れ替え制です。どちらかにお申込み下さい。

1部 10:00～10:50 定員 20名
2部 11:10～12:00 定員 20名

あたま体操教室

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。

定員 30 名

コグニサイズ

有酸素運動（軽く息が上がる）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。

定員 20 名

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。

定員 20 名

心、体、脳元気教室

体を動かす、声を出す、笑う、脳を適度に混乱させ、刺激することで心身、脳を元気にします。自宅でできる事もご紹介します。

定員 20 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

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4水曜日 1500円

13:00～14:30 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まで

そばの花

季節の食材を使った食事会です。※登録制です。「ぶらっとほーむ」までお問い合わせください。

食事代 400円 定員 45名

パステル画

粉末状の粉を綿につけて絵を描きます※登録制です。「ぶらっとほーむ」までお問い合わせください。講師こっとん参加費 100円
10:30～11:30 定員 20 名

ゴスペル「blossoms」

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、音楽と一緒に楽しみましょう。

10:30～12:00

グラントフィーノ(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「ぶらっとほーむ」までお問い合わせください。

※注意事項

定員のある教室のお申込みは「ぶ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)
ぶらっとほーむ滝野川東
☎ 03-5974-2540
月～土(9:00～17:00)