

## ぷ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「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(土)から1月3日(木)までお休みです。

日	月	火	水	木	金	土
		1 休	2 業	3 期	4	5 間 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 あたま体操教室	12 そばの花
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 グランフィーノ	26 ゴスペル
27	28	29 ご近所体操/ 元気教室	30 介護予防体操 1部/2部	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

AM さくら体操

PM 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)

各種詳細は裏面をご覧ください

# ぷ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

## 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。自宅でも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。「ぷらっとほーむ」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。「ぷらっとほーむ」までお問い合わせください。講師 ことん参加費 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。

## ※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)