



防災フェスタ

詳細はお問い合わせください！

7月3日(木)午前9時～午後4時 滝野川東区民センター 2～3階

プログラム	日 時	場 所
介護予防体操 (各回定員 15 名) ※月 2 回まで 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。	7月11日(金) ①午前 9:30 ～ 10:15 ②午前 11:15 ～ 12:00	2 階 ぷらっとほーむ 滝野川東
	7月16日(水) ①午前 9:30 ～ 10:15 ②午前 11:15 ～ 12:00 ③午後 1:30 ～ 2:15	
	7月23日(水) ①午前 9:30 ～ 10:15 ②午前 11:15 ～ 12:00 ③午後 1:30 ～ 2:15	
	7月25日(金) ①午前 9:30 ～ 10:15 ②午前 11:15 ～ 12:00	
エンディングノートを書いてみよう！ (定員 30 名)	7月 4日(金) 午後 2:00 ～ 3:30	北とぴあ 9 階 901 会議室
みんなであたま体操 (定員 40 名)	7月10日(木) 午後 1:30 ～ 2:30 QRコードで申込可能！(6月18日～)	滝野川東ふれあい館 3 階 第 1 ホール AB
交流フラダンス (定員 20 名)	7月12日(土) 午前 10:00 ～ 11:30	滝野川東ふれあい館 3 階 第 1 ホール AB
体力測定会 (定員各 10 名)	7月15日(火) ①午前 9:45 ～ 10:45 ②午前 11:00 ～ 12:00	滝野川東ふれあい館 3 階第 2 ホール 2 階ぷらっとほーむ滝野川東
交流スマホ ～これって詐欺!? 編～ (定員 30 名)	7月15日(火) 午後 1:30 ～ 2:30 QRコードで申込可能！(6月18日～)	滝野川東ふれあい館 3 階 第 1 ホール AB
いきいきヨガ (定員各 20 名)	7月19日(土) ①午前 9:45 ～ 10:30 ②午前 10:45 ～ 11:30	滝野川東ふれあい館 3 階 第 1 ホール AB
みんなでコグニサイズ！ (定員 30 名)	7月22日(火) 午後 1:30 ～ 2:30	滝野川東ふれあい館 3 階 第 1 ホール AB
ペーパークイリングを楽しみましょう (定員 25 名)	7月28日(月) 午前 10:00 ～ 11:30	滝野川東ふれあい館 3 階 第 1 ホール AB
日本舞踊にチャレンジ！ (定員 20 名)	7月29日(火) 午後 1:30 ～ 3:00	滝野川東ふれあい館 3 階 第 1 ホール AB

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18日(水)** からとなります。

季刊誌・プログラム
 バックナンバー
 ホームページ更新中です！

Facebook



『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(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)



エンディングノート を書いてみよう

エンディングノートをご存知ですか？
初めての方でも
分かりやすく解説いたします！

講師:権利擁護センター
あんしん北

定員 30 名

みんなで あたま体操！

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 40 名



交流フラダンス

初心者大歓迎！
参加者、講師との交流を楽しみながら、ゆったりフラダンスにチャレンジしましょう。

講師:森喜久枝氏
定員 20 名



体力測定会

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。

定員各回 10 名
※どちらか 1 回

交流スマホ ～これって詐欺!?編～

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！今回はメールや電話などで来る詐欺の手口についてお話しします。

定員 30 名



いきいきヨガ 椅子に座り行います

ご自身の心地よいペースで伸び伸びゆったり、身体と心をほぐしましょう。

※手ぬぐい又はタオルを
1 本ご持参ください

講師:櫻井久美氏
定員 各回 20 名
※どちらか 1 回

みんなで コグニサイズ！

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。みんなで楽しみながら体と脳を動かしましょう！



←こちらをご覧ください
(動画が流れます)

定員 30 名

ペーパークイリング を楽しみましょう

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！今回はバラのカード作りです。

講師:東クイリングの会
定員 25 名

日本舞踊に チャレンジ！

日本舞踊にチャレンジして、体幹や柔軟性を鍛えましょう。今回は浴衣の着付けを行います。ご持参ください。



←こちらをご覧ください
(動画が表示されます)

講師:藤間さくら女氏

定員 20 名



通所事業(通所型サービス事業)

週 1 回木曜日 10 時～12 時

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滝野川東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 18 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