

ぷらっとほーむ滝野川東 カレンダー

10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。

上段AM 10:00~11:30 下段PM 13:30~15:00

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

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 10月講座教室ご案内

<b>介護予防体操教室</b> 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。 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。 1部 10:00~10:50 定員 20名 2部 11:10~12:00 定員 20名	<b>コグニサイズ</b> 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。 定員 20名	
<b>あたま体操教室</b> 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	<b>心、体、脳元気教室</b> 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。自宅でできる事もご紹介します。 定員 20名	<b>北区ご近所体操</b> 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
<b>フラワーアレンジメント</b> 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 30名	<b>ボディトーク</b> 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	<b>喫茶かおり</b> 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
<b>そばの花</b> 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	<b>パステル画</b> 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	<b>ゴスペル「blossoms」</b> 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。 10:30~12:00
<b>通所事業(通所型サービス事業)</b> ※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。	<b>グランフィーノ(歌、ピアノ)</b> 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	

## ※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、当日受付も行ってまいります。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。

## 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)