



2023 年

ぷらっとほーむ滝野川東



4月のプログラム

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 ㊟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。 ㊟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。	4 月 7 日 (金)、21 日 (金) ㊟午前 9:30 ~ 10:15 ㊟午前 11:15 ~ 12:00	ぷらっとほーむ 滝野川東
	4 月 12 日 (水)、26 日 (水) ㊟午前 9:30 ~ 10:15 ㊟午前 11:15 ~ 12:00 ㊟午後 1:30 ~ 2:15	
フラワー アレンジメント (定員 20 名)	4 月 6 日 (木) 午後 1:30 ~ 2:30	滝野川東ふれあい館 3 階
あたま体操教室 (定員 25 名)	4 月 10 日 (月) 午前 10:15 ~ 11:00	滝野川東ふれあい館 3 階
コグニサイズ (定員 20 名)	4 月 11 日 (火) 午後 1:30 ~ 2:15	滝野川東ふれあい館 3 階
小物作り教室 デコパージュ編 (定員 15 名)	4 月 17 日 (月) 午前 10:00 ~ 11:30	滝野川東ふれあい館 3 階
やってみよう! 簡単スマホ教室 (定員 20 名)	4 月 20 日 (木) 午後 1:30 ~ 2:30	滝野川東ふれあい館 3 階
NOSS を 楽しみましょう (定員 20 名)	4 月 25 日 (火) 午後 1:30 ~ 2:30	滝野川東ふれあい館 3 階

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 **3 月 22 日(水)** からとなります。

裏面もご覧ください！

『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(おひとり様月 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)



フラワーアレンジメント

季節に合わせた『春のお花を使ったアレンジメント』を行います。ぜひ一緒に楽しみましょう。

講師:89's flower

定員 20 名

材料費 1,500 円

(当日持参、4/3 以降キャンセルできません)

あたま体操教室

漢字や計算、クイズを行い楽しみながら脳を刺激しましょう。

定員 25 名



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へつなげます。楽しみながら体と脳を動かしましょう。

定員 20 名

小物作り教室 デコパージュ編

切り抜いた絵を専用液で貼り付けて素敵なオリジナルの小物を作りましょう。

講師:熊本恵子氏

定員 15 名

やってみよう！ かんたんスマホ教室

スマホの機能について実際に使いながら学ぶ教室です。個別相談も受け付けます。

定員 20 名
(スマホ持参)



NOSS を 楽しみましょう

NOSS(にほん・おどり・スポーツ・サイエンス)日本舞踊を取り入れたエクササイズを体験しましょう。

講師:藤間さくら女氏

定員 20 名
(足袋・または靴下持参)



事前検温の上、マスク着用にてご参加下さい。
上履き・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：3月22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