



ぷらっとほーむ滝野川東 カレンダー 7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。

日	月	火	水	木	金	土
					1 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:15 ② 午前 11:15~12:00 介護予防体操 ③ 午後 1:30~2:15	2
3	4	5	6 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:15 ② 午前 11:15~12:00	7 通所事業 午前中のみ	8 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:15 ② 午前 11:15~12:00	9
		コグニサイズ 午後 1:30~2:15	③ 午後 1:30~2:15	コグニサイズ 午後 1:30~2:15	介護予防体操 ③ 午後 1:30~2:15	
10	11 やってみよう! 簡単スマホ教室 午前 10:00~11:00	12	13 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:15 ② 午前 11:15~12:00	14 通所事業 午前中のみ	15 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:15 ② 午前 11:15~12:00	16
		NOSSを 楽しみましょう 午後 1:30~2:30	③ 午後 1:30~2:15		介護予防体操 ③ 午後 1:30~2:15	
17	18	19 体力測定会 ① 午前 10:00~11:00 ② 午後 1:30~2:30	20 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:15 ② 午前 11:15~12:00 介護予防体操 ③ 午後 1:30~2:15	21 通所事業 午前中のみ	22 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:15 ② 午前 11:15~12:00	23
				やってみよう! 簡単スマホ教室 午後 1:30~2:30	③ 午後 1:30~2:15	
24	25 あたま体操教室 午前 10:15~11:00	26	27 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:15 ② 午前 11:15~12:00	28 通所事業 午前中のみ	29 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:15 ② 午前 11:15~12:00	30
	小物作り教室 午後 1:30~2:30	あたま体操教室 午後 1:30~2:15	③ 午後 1:30~2:15		③ 午後 1:30~2:15	

31 黄：こころとカラダ元気アップ教室 青：チャレンジ教室

申込開始日：6月21日(火)～

プログラムは完全予約制となります。

※介護予防体操教室は新規申込の方随時受付中です。

各種詳細等は裏面をご覧ください

問い合わせ

ぷらっとほーむ滝野川東

☎ 03-5974-2540

月～土(午前 9:00～午後 5:00)

日曜・祝日はお休みです

ぷらっとほーむ滝野川東 7月講座教室ご案内

申込 6月21日(火)～

介護予防体操教室 新規申込随時受付中

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、②、③の時間で入れ替えを行います 各回定員 10名

- ①午前 9:30～10:15(受付開始 9:15～)
- ②午前 11:15～12:00(受付開始 11:00～)
- ③午後 1:30～2:15(受付開始 1:15～)



コグニサイズ教室 ※いずれか1回

運動課題と認知課題を同時に行うことで認知症予防を目指します

楽しみながら体と脳を動かしましょう
7月5日(火)7日(木) 各回定員 20名
午後 1:30～2:15(受付開始 1:15～)
会場：滝野川東ふれあい館 3階

やってみよう！簡単スマホ教室 ※いずれか1回

スマホの機能について、実際に使いながら学ぶ講座です。今回は「アプリって何だろう」を学ぶ他、QRコードの読み取り方の実践も行います

7月11日(月) 定員 20名
午前 10:00～11:00(受付開始 9:45～)
7月21日(木) 定員 20名
午後 1:30～2:30(受付開始 1:15～)
会場：滝野川東ふれあい館 3階

スマホについてはご持参をお願いします



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

7月12日(火) 定員 20名
午後 1:30～2:30(受付開始 1:15～)
講師：藤間さくら女 氏

会場：滝野川東ふれあい館 3階

※足袋、または靴下をご持参ください



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

7月19日(火) 各回定員 15名
①午前 10:00～11:00(受付開始 9:45～)
②午後 1:30～2:30(受付開始 1:15～)

会場：滝野川東ふれあい館 3階

ぷらっとほーむ滝野川東

あたま体操教室 ※いずれか1回

漢字や計算、クイズなど楽しみ脳を刺激します

7月25日(月) 定員 25名
午前 10:15～11:00(受付開始 10:00～)
7月26日(火) 定員 25名
午後 1:30～2:15(受付開始 1:15～)
会場：滝野川東ふれあい館 3階

小物作り教室

ペットボトルのフタを再利用して、夏らしくかわいい麦わら帽子のブローチを作しましょう

7月25日(月) 定員 15名
午後 1:30～2:30(受付開始 1:15～)
講師：熊本 恵子 氏

会場：滝野川東ふれあい館 3階



通所事業(通所型サービス事業)

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までお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、定員・時間を縮小して事業を行っております。事前検温・マスク着用等の感染症対策にご協力ください。飲み物、タオルをご持参ください。また、プログラムは全て**完全予約制**となります。新規利用をご希望の方は、直接ご相談ください。(通所事業利用をご希望の方はお住まいの地域の高齢者あんしんセンターにご相談ください)

※今後の状況等によって、事業内容を変更する場合がございます。予めご了承ください。

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(午前 9:00～午後 5:00)

日曜・祝日はお休みです