



ぷらっとほーむ滝野川東 カレンダー 11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	2	3	4	5	6
				通所事業 午前中のみ	音楽に合わせて 体操しよう! 午前 10:15~11:00	
				コグニサイズ 午後 1:30~2:15		
7	8	9	10	11	12	13
			介護予防体操 ① 午前 9:30~10:15 ② 午前 11:15~12:00	通所事業 午前中のみ	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		介護予防体操 ③ 午後 1:30~2:15	
14	15	16	17	18	19	20
		体力測定会 午前 10:00~11:00	介護予防体操 ① 午前 9:30~10:15 ② 午前 11:15~12:00	通所事業 午前中のみ	介護予防体操 ① 午前 9:30~10:15 ② 午前 11:15~12:00	
	あたま体操教室 午後 1:30~2:15	午後 1:30 ~ 2:30	介護予防体操 ③ 午後 1:30~2:15		介護予防体操 ③ 午後 1:30~2:15	
21	22	23	24	25	26	27
			介護予防体操 ① 午前 9:30~10:15 ② 午前 11:15~12:00	通所事業 午前中のみ	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	あたま体操教室 午後 1:30~2:15	介護予防体操 ③ 午後 1:30~2:15	
28	29	30				

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：10月26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随時受付中です。申し込み後順にご案内いたします。

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 11 月講座教室ご案内

介護予防体操教室 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~)

あたま体操教室 申込 10月26日(火) ~ ※11月15日(月)、25日(木)どちらか1回

漢字やことわざ、計算、クイズなどを楽しみ、脳を刺激します。

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

コグニサイズ教室 申込 10月26日(火) ~

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。

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

音楽に合わせて体操しよう！ 申込 10月26日(火)~

『365日の紙飛行機』の曲に合わせて楽しく体を動かし、心も体も元気になりましょう！
椅子に座っての参加も可能です。

定員 **25** 名 午前 10:15~11:00(受付開始 10:00~) 講師：北区介護予防リーダーの会

会場：滝野川東ふれあい館3階

体力測定会 申込 10月26日(火)~

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。

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

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いただき、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