

ぷらっとほーむ滝野川東 カレンダー



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。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--------------------------------|---------------------------------------|---|------------|--|------------------------------|
| 1 | 2 | 3 体力測定会 | 4 介護予防体操 1部 10:00~10:50 2部 11:10~12:00 | 5 通所事業 | 6 コグニサイズ (13:30~15:00) | 7 喫茶かおり (11:00~15:00) |
| 8 | 9 フラワーアレンジ (13:00~14:30) | 10 コグニサイズ (13:30~15:00) | 11 介護予防体操 1部 10:00~10:50 2部 11:10~12:00 | 12 通所事業 | 13 口腔機能のお話 (10:00~11:30) ご近所体操 (13:30~14:30) | 14 フラダンス (10:00~12:00) |
| 15 | 16 | 17 | 18 介護予防体操 1部 10:00~10:50 2部 11:10~12:00 | 19 通所事業 | 20 あたま体操教室 (13:30~15:00) | 21 パステル画 (10:30~11:30) |
| 22 | 23 | 24 おたっしゅ教室 体験会 (10:00~12:00) | 25 介護予防体操 1部 10:00~10:50 2部 11:10~12:00 フラワーアレンジ (13:00~14:30) | 26 通所事業 | 27 グランフィーノ (11:00~12:00) | 28 ゴスペル (10:30~12:00) |
| 29 | 30 あたま体操教室 (13:30~15:00) | | | | | |

黄：こころとカラダ元気アップ教室 青：チャレンジ教室 橙：交流サロン縁じょいプログラム 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1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

AM さくら体操

PM フリフリグッパ体操

・裁縫屋さん

毎週火曜日やっています！

上記以外にもミニ講座開催中！

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)

各種詳細は裏面をご覧ください

ぷらっとほーむ滝野川東 9月講座教室ご案内

体力測定会

簡単な測定を行います。現在の体力を知る機会です。ぜひご参加ください。※動きやすい服装でお越しください。

10:00~16:00 まで随時受付

介護予防体操教室

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部、2部の入れ替え制です。どちらかにお申し込み下さい。

1部 10:00~10:50 定員 20名

2部 11:10~12:00 定員 20名

コグニサイズ

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。火、金いずれかの選択制です。どちらかお申し込み下さい。

13:30~15:00 定員 15名

北区ご近所体操

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。

13:30~14:30 定員 20名

あたま体操教室

漢字やことわざ、計算、クイズ等を楽しみ、脳を刺激します。月、金いずれかの選択制です。どちらかお申し込み下さい。

13:30~15:00 定員 25名

フラワーアレンジメント

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 25名

喫茶かおり

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

フラダンス「アロハピカケ」

フラダンス、ハワイアンを気軽に楽しみましょう。ストレッチを大切に活動しています。見学や交流、男性参加も大歓迎です。

10:00~12:00

パステル画

綿で絵を描きます。※登録制お問い合わせください。

講師 パステルこっこん
参加費 100円

10:30~11:30 定員 20名

ゴスペル「blossoms」

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、音楽と一緒に楽しみましょう。

10:30~12:00

グランフィーノ(歌、ピアノ)

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

口腔機能のお話

歯科衛生士を迎え、口腔の大切さをわかりやすくお話ししていただきます

講師 東京都歯科衛生士会

10:00~11:30

おたっしゃ教室体験会

笑顔で長生き調査の実施と結果の説明、おたっしゃ教室の体験(簡単なストレッチと筋力アップ体操、北区さくら体操)

10:00~12:00

通所事業(通所型サービス事業)

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。

※注意事項

定員のある教室のお申込みは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、当日受付も行っております。

お申込み後のキャンセルにつきましてはお早めにご連絡ください。

都合により、内容が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。

※通所事業及び登録制のものに関してはお問い合わせください。

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(9:00~17:00)