



2024年

ぷらっとほーむ滝野川東

6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、筋トシ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。	6月 7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
	6月 12日(水) ⊗午前 9:30 ~ 10:15 ◎午前 11:15 ~ 12:00 ◎午後 1:30 ~ 2:15	
	6月 19日(水) ⊗午前 9:30 ~ 10:15 ◎午前 11:15 ~ 12:00 ◎午後 1:30 ~ 2:15	
	6月 21日(金) ◎午前 9:30 ~ 10:15 ⊗午前 11:15 ~ 12:00	
フラワーアレンジメント (定員 20名)	6月 6日(木) 午後 1:30 ~ 2:30	滝野川東ふれあい館 3階
交流サロン縁じょい フラダンス (定員各 10名)	6月 8日(土) ①午前 9:45 ~ 10:45 ②午前 11:00 ~ 12:00	滝野川東ふれあい館 3階
書道を楽しみましょう (定員各 10名)	6月 10日(月) ①午前 10:00 ~ 10:45 ②午前 11:00 ~ 11:45	ぷらっとほーむ 滝野川東
NOSS を楽しみましょう (定員 20名)	6月 11日(火) 午後 1:30 ~ 2:30	滝野川東ふれあい館 3階
みんなであたま体操! (定員 30名)	6月 18日(火) 午後 1:30 ~ 2:30	滝野川東ふれあい館 3階
交流スマホ (定員 30名)	6月 21日(金) 午後 1:30 ~ 2:30	滝野川東ふれあい館 3階
みんなでコグニサイズ! (定員 30名)	6月 27日(木) 午後 1:30 ~ 2:30	滝野川東ふれあい館 3階

6月はぷらっとほーむ「熱中症予防強化月間」です!

「熱中症予防」についての情報提供も行います

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**5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
『初夏のアレンジメント』

季節に合わせたアレンジメントを行います。交流や作品鑑賞も楽しみましょう！
講師:89's flower
材料費 1,500円
(当日持参、6/3以降キャンセル出来ません)
※持ち帰り袋をご持参ください

定員 20名

交流サロン縁じよい
フラダンス

参加者、講師と交流しながらフラダンス、ハワイアンを気軽に楽しみましょう。見学も大歓迎です。

講師:森喜久枝氏
定員 各回 10名
※どちらか1回

書道を
楽しみましょう

お手本を見ながら書道をしてみましょう。初めての方でも大丈夫です！

講師:清水直子氏
定員 各回 10名
※どちらか1回

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

みんなで
あたま体操！

季節や話題に沿ったクイズ、ちょっと変わった漢字や計算など。交流しながら楽しく脳を刺激しましょう！

定員 30名

交流スマホ

交流しながらスマホの使い方や介護予防について楽しく学びましょう！スマホ初心者の方にはサポートいたします！

定員 30名

みんなで
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を目指します。みんなで楽しみながら体と脳を動かしましょう！

定員 30名

毎月のプログラム
季刊誌ぷらっとほーむ
バックナンバーはこちら！



Facebookでぷらっとほーむ
の情報も発信中です！



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

事前検温の上、マスク着用にてご参加下さい。
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：5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