ぷらっとほーむ滝野川東

2023年 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。	６月２日（金） 16 日（金） 28 日（水） Ⓛ午前 9:30 ～ 10:15 Ⓢ午前 11:15 ～ 12:00 ６月７日　（水） 21 日　（水） Ⓢ午前 9:30 ～ 10:15 Ⓛ午前 11:15 ～ 12:00 Ⓛ午後 1:30 ～ 2:15	ぷらっとほーむ 滝野川東
やってみよう！ かんたんスマホ教室 （定員 20 名）	６月８日（木） 午後 1:30 ～ 2:30 ６月 12 日（月） 午前 10:00 ～ 11:00	滝野川東ふれあい館 ３階
NOSS を 楽しみましょう （定員 20 名）	６月１３日（火） 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）	６月22 日（木） 午後 1:30 ～ 2:15	滝野川東ふれあい館 ３階
コグニサイズ （定員 20 名）	６月 27 日（火） 午後 1:30 ～ 2:15	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５月 24 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)

Ⓛ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。
（各回定員 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)

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繋げます。楽しみながら体と脳を動かしましょう。

定員 20 名

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 24 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