



2023 年

ぷらっとほーむ滝野川東

12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 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。	12 月 8 日 (金) ①午前 9:30 ~ 10:15 ②午前 11:15 ~ 12:00	ぷらっとほーむ 滝野川東
	12 月 13 日 (水) ②午前 9:30 ~ 10:15 ①午前 11:15 ~ 12:00 ③午後 1:30 ~ 2:15	
	12 月 15 日 (金) ①午前 9:30 ~ 10:15 ②午前 11:15 ~ 12:00	
	12 月 20 日 (水) ②午前 9:30 ~ 10:15 ①午前 11:15 ~ 12:00 ③午後 1:30 ~ 2:15	
交流サロン縁じょい フラダンス教室 (定員 10 名)	12 月 9 日 (土) 午前 10:00 ~ 11:30	滝野川東ふれあい館 3 階
ペーパークイリング教室 (定員 20 名)	12 月 11 日 (月) 午前 10:00 ~ 11:30	滝野川東ふれあい館 3 階
やってみよう！ かんたんスマホ教室 (定員 20 名) ※どちらか 1 回	12 月 14 日 (木) 午後 1:30 ~ 2:30	滝野川東ふれあい館 3 階
	12 月 15 日 (金) 午後 1:30 ~ 2:30	
NOSS を楽しみましょう (定員 20 名)	12 月 19 日 (火) 午後 1:30 ~ 2:30	滝野川東ふれあい館 3 階
フラワーアレンジメント (定員 20 名)	12 月 21 日 (木) 午後 1:30 ~ 2:30	滝野川東ふれあい館 3 階
コグニサイズ (定員 22 日 10 名 26 日 20 名) ※どちらか 1 回	12 月 22 日 (金) 午前 10:00 ~ 11:00	ぷらっとほーむ 滝野川東
	12 月 26 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 30 名)	12 月 22 日 (金) 午後 1:30 ~ 2:30	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 **11 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)



フラダンス教室	ペーパー クイリング教室	やってみよう！ かんたんスマホ教室	NOSS を 楽しみましょう
フラダンス、ハワイアンを気軽に楽しみましょう。見学也大歓迎です。	細長い紙をクルクル巻いて作るペーパーアートです。今回は正月飾りを作ります。	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。	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:森喜久枝氏 定員 10 名	定員 20 名	定員 20 名 ※どちらか 1 回	講師:藤間さくら女氏 定員 20 名



フラワー アレンジメント	コグニサイズ	あたま体操教室
季節に合わせたアレンジメントを行います。今回は正月飾りです。	運動課題と認知課題を同時に行い認知症予防へ繋がります。楽しみながら体と脳を動かしましょう。	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。
講師:89's flower 材料費 1,500 円 (当日持参、12/18 以降キャンセル出来ません) 定員 20 名	定員 12 月 22 日 10 名 12 月 26 日 20 名 ※どちらか 1 回	定員 30 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：11 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