



2024年

12月のプログラム

※12月29日(日)～1月3日(金)はお休みです



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。	12月11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
	12月13日(金) ◎午前9:30～10:15 ☑午前11:15～12:00	
	12月18日(水) ☑午前9:30～10:15 ◎午前11:15～12:00 ◎午後1:30～2:15	
	12月20日(金) ◎午前9:30～10:15 ☑午前11:15～12:00	
書道を楽しみましょう (定員各10名)	12月9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
みんなでコグニサイズ! (定員30名)	12月10日(火) 午後1:30～2:30	滝野川東ふれあい館 3階 第1ホールAB
NOSS(日本舞踊を取り入れたエクササイズ) (定員20名)	12月12日(木) 午後1:30～2:30	滝野川東ふれあい館 3階 第1ホールAB
交流フラダンス (定員20名)	12月14日(土) 午前10:00～11:30	滝野川東ふれあい館 3階 第1ホールAB
みんなであたま体操! (定員40名)	12月17日(火) 午後1:30～2:30	滝野川東ふれあい館 3階 第1ホールAB
フラワーアレンジメント (定員20名)	12月20日(金) 午後2:00～3:00	滝野川東ふれあい館 3階 第1ホールAB
いきいきヨガ (定員15名)	12月21日(土) 午前10:00～11:00	ぷらっとほーむ 滝野川東
桜丘高校連携イベント スマホで交流! (定員10名)	12月23日(月) 午後2:00～3:00	ぷらっとほーむ 滝野川東
音楽イベント (定員30名)	12月19日(木) 午後1:30～3:00	滝野川東ふれあい館 3階 第1ホールAB
	12月24日(火) 午後1:30～3:00	

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20日(水)** からとなります。

季刊誌・プログラム Facebook
 バックナンバー



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(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)



<p>書道を 楽しみましょう</p> <p>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!</p> <p>講師:清水直子氏 定員 各回 10名 ※どちらか1回</p>	<p>みんなで コグニサイズ!</p> <p>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!</p> <p> ←こちらをご覧ください(動画が流れます)</p> <p>定員 30名</p>	<p>NOSS (日本舞踊を取り入れたエクササイズ)</p> <p>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。</p> <p> ←こちらをご覧ください(動画が表示されます)</p> <p>講師:藤間さくら女氏 定員 20名</p>	<p>交流フラダンス</p> <p>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。</p> <p>講師:森喜久枝氏 定員 20名</p>
<p>みんなで あたま体操!</p> <p>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!</p> <p>定員 40名</p>	<p>フラワー アレンジメント 『お正月飾り』</p> <p>新年を迎えるのにふさわしい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!</p> <p>講師:89's flower 材料費 1,500円 (当日持参、12/16以降キャンセルの場合実費支払い現物交換となります) ※持ち帰り袋をご持参ください</p> <p>定員 20名</p>	<p>いきいきヨガ</p> <p>ストレッチや簡単なヨガポーズでゆったり体を動かしましょう。ヨガマットではなく、椅子に座って行います!</p> <p>※手ぬぐい又はタオルをご持参ください</p> <p>講師:櫻井久美氏 定員 15名</p>	<p>桜丘高校連携イベント スマホで交流!</p> <p>桜丘高校の生徒と交流しながら、スマホの使い方について学びましょう</p> <p>定員 10名</p>

音楽イベント

19日: アルハーブ演奏(Aru 東京)、ジャズ演奏(ジャズバンド『T4S』)
24日: トーンチャイムとギター(大久保氏)、昭和歌謡(おもひでハーモニカ)
演奏を聞いて、みなさんと歌って、素敵なひと時を楽しみましょう!

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20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