介護予防拠点施設

2022 年

ぷらっとほーむ滝野川東 カレンダー 12 月

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。

日	月	火	水	木	金	土
				1 通所事業 午前中のみ	2 介護予防体操 Ⓛ午前 9:30~10:15 Ⓛ午前 11:15~12:00 介護予防体操 Ⓛ午後 1:30~2:15	3
4	5	6	7 介護予防体操 Ⓢ午前 9:30~10:15 Ⓛ午前 11:15~12:00 介護予防体操 Ⓛ午後 1:30~2:15	8 通所事業 午前中のみ	9 介護予防体操 Ⓛ午前 9:30~10:15 Ⓢ午前 11:15~12:00 介護予防体操 Ⓛ午後 1:30~2:15	10
11	12 ペーパークイリング教室 午前 10:00~11:30	13 コグニサイズ 午後 1:30~2:15	14 介護予防体操 Ⓛ午前 9:30~10:15	15 通所事業 午前中のみ やってみよう！簡単スマホ教室 午後 1:30~2:30	16 あたま体操教室 午前 10:15~11:00 やってみよう！簡単スマホ教室 午後 1:30~2:30	17
18	19	20 NOSS を楽しみましょう 午後 1:30~2:30	21 介護予防体操 Ⓢ午前 9:30~10:15 Ⓛ午前 11:15~12:00 介護予防体操 Ⓛ午後 1:30~2:15	22 通所事業 午前中のみ フラワーアレンジメント 午後 1:30~2:30	23 介護予防体操 Ⓛ午前 9:30~10:15 Ⓢ午前 11:15~12:00 コグニサイズ 午後 1:30~2:15	24
25	26 あたま体操教室 午前 10:15~11:00	27	28	29 12/29 ～ 1/3 はお休みです	30	31

黄：こころとカラダ元気アップ教室　青：チャレンジ教室　緑：交流サロン縁じょい

申込開始日：11 月 21 日(月)～

プログラムは完全予約制となります

〔介護予防体操について〕

Ⓛ ＝ レギュラーコースです。運動初心者の方でも無理なく参加できます

Ⓢ ＝ ステップアップコースです。負荷をかけて運動したい方向けです

各種詳細等は裏面をご覧ください

問い合わせ
ぷらっとほーむ滝野川東
☎ 03-5974-2540
月～土(午前 9:00～午後 5:00)
日曜・祝日はお休みです

ぷらっとほーむ滝野川東 12 月講座教室ご案内

申込 11 月 21 日(月)～

介護予防体操教室　※月２回まで

レギュラーコー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
ステップアップコースは、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
午前 9:30～10:15(受付開始 9:15～)　午前 11:15～12:00(受付開始 11:00～)　午後 1:30～2:15(受付開始 1:15～)
会場：ぷらっとほーむ滝野川東

ペーパークイリング教室

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**クリスマスカード**を作ります
12 月 12 日(月) 定員 15 名　午前 10:00～11:30(受付開始 9:45～)
サポート：東クイリングの会　会場：滝野川東ふれあい館３階

コグニサイズ教室　※いずれか１回

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。楽しみつつ体と脳を動かしましょう
12 月 13 日(火) 23 日(金)　定員 20 名　午後 1:30～2:15(受付開始 1:15～)
会場：滝野川東ふれあい館３階

あたま体操教室　※いずれか１回

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
12 月 16 日(金) 定員 15 名　午前 10:15～11:00(受付開始 10:00～)
12 月 26 日(月) 定員 25 名　午前 10:15～11:00(受付開始 10:00～)
会場：滝野川東ふれあい館３階

やってみよう！簡単スマホ教室　※いずれか１回

スマホの機能について実際に使いながら学ぶ教室です。今回はスタンプの使い方や友達の追加方法など、『LINE』の使い方について勉強します！
12 月 15 日(木) 定員 15 名　午後 1:30～2:30(受付開始 1:15～)
12 月 16 日(金) 定員 20 名　午後 1:30～2:30(受付開始 1:15～)
会場：滝野川東ふれあい館３階　　スマホについてはご持参をお願いします

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
12 月 20 日(火) 定員 20 名　午後 1:30～2:30(受付開始 1:15～)
講師：藤間　さくら女　氏　会場：滝野川東ふれあい館３階
※足袋、または靴下をご持参ください

フラワーアレンジメント

季節に合わせ、長く飾れる『正月飾り』を作りましょう
12 月 22 日(木) 定員 20 名　午後 1:30～2:30(受付開始 1:15～) 材料費 1,500 円当日持参
講師：89´s flower 田村竜也 氏　会場：滝野川東ふれあい館３階
12 月 19 日以降申込・キャンセルできません。ご了承下さい

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

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、定員・時間を縮小して事業を行っております。事前検温・マスク着用等の感染症対策にご協力ください。飲み物、タオルをご持参ください。また、プログラムは全て完全予約制となります。新規利用をご希望の方は、直接ご相談ください。(通所事業利用をご希望の方はお住まいの地域の高齢者あんしんセンターにご相談ください)
※今後の状況等によって、事業内容を変更する場合がございます。予めご了承ください。

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(午前 9:00～午後 5:00)
日曜・祝日はお休みです