ぷらっとほーむ滝野川東

2025年 1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。	1月15日（水）Ⓢ午前 9:30 ～ 10:15 Ⓛ午前 11:15～12:00 Ⓛ午後 1:30 ～ 2:15 1月17日（金）Ⓛ午前 9:30 ～ 10:15 Ⓢ午前 11:15～12:00 1月22日（水）Ⓢ午前 9:30 ～ 10:15 Ⓛ午前 11:15～12:00 Ⓛ午後 1:30 ～ 2:15 1月24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
交流フラダンス （定員20名）	1月11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
NOSS(日本舞踊を取り入れたエクササイズ) （定員20名）	1月14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
防犯講座(滝野川警察署による) （定員30名）	1月16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
いきいきヨガ （定員25名）	1月18日（土）午前 10:00～11:00	滝野川東ふれあい館 3階　第1ホールAB
体力測定会 （定員各10名）	1月21日（火）①午前　9:45～10:45 ②午前 11:00～12:00	滝野川東ふれあい館3階第2ホール ぷらっとほーむ滝野川東
交流スマホ ～講座に申し込もう編～ （定員30名） QRコードで申込可能！(12月18日～)	1月21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
みんなであたま体操！ （定員40名） QRコードで申込可能！(12月18日～)	1月24日（金）午後 1:30 ～ 2:30	滝野川東ふれあい館 3階　第1ホールAB
ペーパークイリングを楽しみましょう （定員25名）	1月27日（月）午前 10:00～11:30	滝野川東ふれあい館 3階　第1ホールAB
みんなでコグニサイズ！ （定員各15名）	1月29日（水）①午前 10:00～11:00 ②午後　1:30～2:30	ぷらっとほーむ 滝野川東

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12月18日(水)からとなります。

季刊誌・プログラムバックナンバー

Facebook

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)

㋑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。
㋺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）

交流フラダンス

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。初心者大歓迎です。

講師:森喜久枝氏
定員 20 名

NOSS
(日本舞踊を取り入れたエクササイズ)

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。

←こちらもご覧ください
(動画が表示されます)

講師:藤間さくら女氏
定員 20 名

いきいきヨガ

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！

※手ぬぐい又はタオルを２本ご持参ください

講師:櫻井久美氏
定員 25 名

体力測定会

定期的な体力測定を行うことで、ご自身の体力状況について知ることができます。

定員 各回 10 名
※どちらか１回

交流スマホ
～講座に申し込もう編～

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！今回はＱＲコードから申込みや予約をするやり方を練習します

定員 30 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 40 名

ペーパークイリングを楽しみましょう

細長い紙をクルクル巻いて作るペーパーアートです。みなさんで交流しながら楽しみましょう！

講師:東クイリングの会
定員 25 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！

←こちらもご覧ください
(動画が流れます)

定員各 15 名
※どちらか１回

防犯講座
(滝野川警察署による)

オレオレ詐欺や悪質商法など、高齢者を狙った犯罪に巻き込まれない為の対策について学びます
講師:滝野川警察署　　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：12 月 18 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