

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 6日 (金) ◎午前 9:30 ~ 10:15 ☒午前 11:15 ~ 12:00	2階 ぱらっとほーむ 滝野川東
	6月 11日 (水) ☒午前 9:30 ~ 10:15 ◎午前 11:15 ~ 12:00 ◎午後 1:30 ~ 2:15	
	6月 18日 (水) ☒午前 9:30 ~ 10:15 ◎午前 11:15 ~ 12:00 ◎午後 1:30 ~ 2:15	
	6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)	6月 2日 (月) ①午後 1:15 ~ 2:00 ②午後 2:15 ~ 3:00	2階 ぱらっとほーむ 滝野川東
フラワーアレンジメント ~キッチンに香りと彩りを ハーブの寄せ植え~ (定員 20名)	6月 5日 (木) 午後 1:30 ~ 2:30	滝野川東ふれあい館 3階 第2ホール
交流フラダンス (定員 20名)	6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)	6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
みんなでコグニサイズ! (定員 30名)	6月 19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 (定員各 20名)	6月 21日 (土) ①午前 9:45 ~ 10:30 ②午前 10:45 ~ 11:30	滝野川東ふれあい館 3階 第1ホール AB
日本舞踊にチャレンジ! (定員 20名)	6月 24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
交流スマホ ~今さら聞けないお悩み相談編~ (定員 30名)	6月 27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



QRコードで申込可能! (5月21日~)



QRコードで申込可能! (5月21日~)

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21日(水)** からとなります。

裏面もご覧ください!

季刊誌・プログラム
バックナンバー

Facebook



『介護予防拠点施設 ぱらっとほーむとは?』
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
ぱ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)



書道を 楽しみましょう

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!

講師:清水直子氏
定員 各回 10名
※どちらか1回



フラワーアレンジメント
~キッチンに香りと彩りを
ハーブの寄せ植え~

今回はハーブの寄せ
植えを行います。交流
や作品鑑賞も楽しみ
ましょう!

講師:89's flower
材料費 1,500円
(当日持参、6/2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
定員 20名

交流フラダンス

初心者大歓迎!
参加者、講師との
交流を楽しみなが
ら、ゆったりフラ
ダンスにチャレン
ジしましょう。

講師:森喜久枝氏
定員 20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



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!

 ←こちらをご覧ください
(動画が流れます)

定員 30名

いきいきヨガ 椅子に座り行います

ご自身の心地よ
いペースで伸び
伸びゆったり、身
体と心をほぐし
ましょう。

※手ぬぐい又はタオルを
1本ご持参ください

講師:櫻井久美氏
定員 各回 20名
※どちらか1回

日本舞踊に チャレンジ!

日本舞踊にチャ
レンジして、体幹
や柔軟性を鍛え
ましょう。



←こちらをご覧ください
(動画が表示されます)

講師:藤間さくら女氏

定員 20名



交流スマホ ~今さら聞けない お悩み相談編~

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!
今回は簡単な操
作などのお悩
みについて確認し
ます

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一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21日(水)~

北区滝野川 1-46-7
ぷらっとほ一む滝野川東
☎ 03-5974-2540
月~土(9:00~17:00)
日曜・祝日はお休みです