



2025年

ぷらっとほーむ滝野川東

# 8月のプログラム



| プログラム   | 日 時   | 場 所                     |
|---|---|-------------------------|
| 介護予防体操<br>(各回定員 15名)<br>※月2回まで<br><br>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。<br>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。 | 8月 6日 (水) ④午前 9:30 ~ 10:15<br>⑤午前 11:15~12:00<br>⑥午後 1:30 ~ 2:15  | 2階<br>ぷらっとほーむ<br>滝野川東   |
|   | 8月 8日 (金) ⑤午前 9:30 ~ 10:15<br>④午前 11:15~12:00                     |                         |
|   | 8月 20日 (水) ④午前 9:30 ~ 10:15<br>⑤午前 11:15~12:00<br>⑥午後 1:30 ~ 2:15 |                         |
|   | 8月 22日 (金) ⑤午前 9:30 ~ 10:15<br>④午前 11:15~12:00                    |                         |
| 書道を楽しみましょう<br>(定員各 10名)   | 8月 4日 (月) ①午後 1:15 ~ 2:00<br>②午後 2:15 ~ 3:00                      | 2階<br>ぷらっとほーむ<br>滝野川東   |
| 交流フラダンス<br>(定員 20名)   | 8月 9日 (土) 午前 10:00 ~ 11:30  | 滝野川東ふれあい館<br>3階 第1ホールAB |
| 日本舞踊にチャレンジ!<br>(定員 20名)   | 8月 12日 (火) 午後 1:30 ~ 3:00   | 滝野川東ふれあい館<br>3階 第1ホールAB |
| 藤間流 子どもたちによる<br>夏の日本舞踊会<br>(定員 30名)   | 8月 15日 (金) 午後 2:00 ~ 3:00   | 滝野川東ふれあい館<br>3階 第1ホールAB |
| いきいきヨガ<br>(定員各 20名)   | 8月 16日 (土) ①午前 9:45 ~ 10:30<br>②午前 10:45~11:30                    | 滝野川東ふれあい館<br>3階 第1ホールAB |
| みんなであたま体操!<br>(定員 40名)  | 8月 19日 (火) 午後 1:30 ~ 2:30<br>QR コードで申込可能!(7月 23 日~)               | 滝野川東ふれあい館<br>3階 第1ホールAB |
| みんなでコグニサイズ!<br>(定員 30名)   | 8月 21日 (木) 午後 1:30 ~ 2:30   | 滝野川東ふれあい館<br>3階 第1ホールAB |
| 交流スマホ<br>~LINE の使い方 編~<br>(定員 30名)  | 8月 22日 (金) 午後 1:30 ~ 2:30<br>QR コードで申込可能!(7月 23 日~)               | 滝野川東ふれあい館<br>3階 第1ホールAB |
| 滝野川東児童館連携<br>みんなで盆踊り<br>(定員 30名)  | 8月 28日 (木) 午後 1:30 ~ 2:30   | 滝野川東ふれあい館<br>3階 第1ホールAB |

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 **7月 23日(水)** からとなります。季刊誌・プログラム  
バックナンバー  
ホームページ更新中です!

Facebook



## 『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レギュラーカ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ステップアップカ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<br>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<br>定員 各回10名<br>※どちらか1回  |

| 交流フラダンス  |
|--|
| 初心者大歓迎！<br>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<br>定員 20名                                 |

| 日本舞踊に<br>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。今回は浴衣を着て踊ります。ご持参ください。         |
| QRコード ←こちらもご覧ください<br>(動画が表示されます)<br>講師:藤間さくら女士<br>定員 20名 |

| 藤間流<br>子どもたちによる<br>夏の日本舞踊会           |
|--------------------------------------|
| 藤間さくら女士門弟の小学生の皆さんによる古典舞踊をお楽しみいただきます！ |
| 演目:菊尽くし 羽根の糸<br>槍奴 藤娘 他<br>定員 30名    |

| いきいきヨガ<br>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<br>講師:櫻井久美氏<br>定員 各回20名<br>※どちらか1回 |

| みんなで<br>あたま体操！                                   |
|--|
| 季節や話題に沿ったクイズや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<br>コグニサイズ！                                    |
|--|
| 運動課題と認知課題を同時にを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！ |
| QRコード ←こちらもご覧ください<br>(動画が流れます)<br>定員 30名           |

| 交流スマホ<br>~LINEの使い方編~                                     |
|--|
| 交流しながらスマート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LINEの使い方にについて振り返ります。 |
| 定員 30名   |

| みんなで<br>盆踊り                           |
|---------------------------------------|
| 定番曲から新しい曲まで、子どもたちと一緒にみんなで盆踊りを楽しみましょう！ |
| 連携:滝野川東児童館<br>定員 30名                  |

## 通所事業(通所型サービス事業)

週1回木曜日 10時～12時

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。空き状況等はぶらっとほーむ滝野川東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: 7月23日(水)～

北区滝野川1-46-7  
ぶ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