



2025年



## 9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  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。	9月 10日 (水) ④午前 9:30 ~ 10:15 ⑤午前 11:15~12:00 ⑥午後 1:30 ~ 2:15	2階 ぶらっとほーむ 滝野川東
	9月 19日 (金) ⑤午前 9:30 ~ 10:15 ④午前 11:15~12:00	
	9月 24日 (水) ④午前 9:30 ~ 10:15 ⑤午前 11:15~12:00 ⑥午後 1:30 ~ 2:15	
	9月 26日 (金) ⑤午前 9:30 ~ 10:15 ④午前 11:15~12:00	
楽しい English Salon (定員 10名)	9月 3日 (水) 午後 1:30 ~ 2:30	2階 ぶらっとほーむ 滝野川東
みんなでコグニサイズ! (定員 30名)	9月 9日 (火) 午後 1:30 ~ 2:45	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)	9月 11日 (木) 午後 1:30 ~ 2:30 二次元コードで申込可能!(8月20日~)	滝野川東ふれあい館 3階 第1ホール AB
口腔講座 (定員 30名)	9月 12日 (金) 午前 10:00 ~ 11:30	北とぴあ9階 901会議室
交流フラダンス (定員 20名)	9月 13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
体力測定会 (定員各 10名)	9月 16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 2階ぶらっとほーむ滝野川東
交流スマホ ~花の名前を知ろう編~ (定員 30名)	9月 16日 (火) 午後 1:30 ~ 2:30 二次元コードで申込可能!(8月20日~)	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)	9月 18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)	9月 20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



←ぶらっとほーむ滝野川東 9月のプログラム  
スマートフォンからもご覧になれます！

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**8月20日(水)**からとなります。

## 『介護予防拠点施設 ぶらっとほーむとは?』

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。

季刊誌・プログラム  
バックナンバー Facebook



お申込み・お問合せ  
ぶ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)



### 楽しい English Salon

英語の歌を歌い、英語で自己紹介を行います。初心者大歓迎！みんなで英会話にチャレンジしましょう！

講師：倉田節子氏  
定員 10名

### みんなで 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！ダンスにも挑戦します。

QRコード ←こちらもご覧ください  
(動画が流れます)  
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やちよつ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



### 口腔講座

お口の体操や口腔ケアの大切さを学び、オーラルフレイル予防を目指します。

講師：東京都  
歯科衛生士会

定員 30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



### 体力測定会

定期的な体力測定を行うことで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 ～花の名前を知ろう編～

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Googleレンズを活用した花の名前の検索方法についてご紹介いたします。

定員 30名



### 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。

QRコード ←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 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ゅつたり、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



## 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。

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：8月20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