



ぷらっとほーむ滝野川東

2025年

12月のプログラム



クリスマス音楽イベント

詳細はお問い合わせください！

12月11日(木)午後2時～午後3時30分 滝野川東ふれあい館 3階 第1ホールAB

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。	12月10日(水) ①午前 9:30 ~ 10:15 ②午前 11:15 ~ 12:00 ③午後 1:30 ~ 2:15	2階 ぷらっとほーむ 滝野川東
	12月12日(金) ①午前 9:30 ~ 10:15 ②午前 11:15 ~ 12:00	
	12月24日(水) ①午前 9:30 ~ 10:15 ②午前 11:15 ~ 12:00 ③午後 1:30 ~ 2:15	
	12月26日(金) ①午前 9:30 ~ 10:15 ②午前 11:15 ~ 12:00	
書道を楽しみましょう (定員各 10 名)	12月 1日(月) ①午後 1:15 ~ 2:00 ②午後 2:15 ~ 3:00	2階 ぷらっとほーむ 滝野川東
みんなでコグニサイズ! (定員 30 名)	12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
交流フラダンス (定員 20 名)	12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
みんなであたま体操! (定員 40 名)	12月15日(月) 午前 10:00 ~ 11:00 二次元コードで申込可能!(11月19日~)	滝野川東ふれあい館 3階 第1ホールAB
まりこさんの手話サロン (定員 10 名)	12月16日(火) 午後 1:30 ~ 2:30	滝野川東ふれあい館 3階 第1ホールA
フラワーアレンジメント ~お正月の輪飾り~ (定員 20 名)	12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)	12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
楽しい English Salon (定員 10 名)	12月22日(月) 午前 10:00 ~ 11:00	2階 ぷらっとほーむ 滝野川東
日本舞踊にチャレンジ! (定員 20 名)	12月23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 ~アプリを使いこなそう編~ (定員 30 名)	12月25日(木) 午後 1:30 ~ 2:30 二次元コードで申込可能!(11月19日~)	滝野川東ふれあい館 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 **11月19日(水)** からとなります。

『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。

12月のプログラム



Facebook



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。

定員 各回 15 名



書道を 楽しみましょう	みんなで コグニサイズ！	交流 フラダンス	みんなで あたま体操！	まりこさんの 手話サロン
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	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！ダンスにも挑戦します。  ←こちらをご覧ください (動画が流れます) 定員 30 名	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	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	交流がメインの初心者向け手話サロンです。みんなで手話を使ってお話ししましょう！ 講師:柳槁満利子氏 定員 10 名



フラワーアレンジメント ～お正月の輪飾り～	いきいきヨガ 椅子に座り行います	楽しい English Salon	日本舞踊に チャレンジ！	交流スマホ ～アプリを 使いこなそう編～
縁起のいい植物で新しい年をお迎えしましょう。交流や作品鑑賞も楽しみましょう！ 講師:89's flower 材料費 1,800 円 (当日持参、12/15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	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	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	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！今回はアプリについてご紹介いたします。 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。空き状況等はぷらっとほ一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：**11 月 19 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