

1月のプログラム

※12月28日(日)～1月4日(日)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 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。	1 月 9 日 (金) ①午前 9:30 ～ 10:15 ②午前 11:15 ～ 12:00	2 階 ぷらっとほーむ 滝野川東
	1 月 14 日 (水) ①午前 9:30 ～ 10:15 ②午前 11:15 ～ 12:00	
	1 月 21 日 (水) ①午前 9:30 ～ 10:15 ②午前 11:15 ～ 12:00	
	1 月 23 日 (金) ①午前 9:30 ～ 10:15 ②午前 11:15 ～ 12:00	
日本舞踊にチャレンジ! (定員 20 名)	1 月 9 日 (金) 午後 1:30 ～ 2:30	滝野川東ふれあい館 3 階 第 1 ホール A
交流フラダンス (定員 20 名)	1 月 10 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
みんなでコグニサイズ! (定員 30 名)	1 月 13 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
いきいきヨガ (定員各 20 名)	1 月 17 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
ペーパークイリングを 楽しみましょう (定員 25 名)	1 月 19 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
体力測定会 (定員各 10 名)	1 月 20 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 階ぷらっとほーむ滝野川東
まりこさんの手話サロン (定員 10 名)	1 月 20 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
楽しい English Salon (定員 10 名)	1 月 21 日 (水) 午後 1:30 ～ 2:30	2 階 ぷらっとほーむ 滝野川東
パステル画を 楽しみましょう (定員各 10 名)	1 月 29 日 (木) ①午後 1:15 ～ 2:00 ②午後 2:15 ～ 3:00	滝野川東ふれあい館 3 階 第 1 ホール A

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 24 日(水)** からとなります。

1 月のプログラム

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



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!ダンスも挑戦します。  ←こちらをご覧ください (動画が流れます) 定員 30 名	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	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。王子カルチャーロードを飾る桜の花を作ります! ※持ち帰りはできません。予めご了承ください 定員 25 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	まりこさんの手話サロン 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:柳嶋満利子氏 定員 10 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	パステル画を楽しみましょう パステルを綿に取り、柔らかな絵を描いていきます。 講師:パステル こっとな 定員各回 10 名 ※どちらか 1 回
---	---	---	--

謹賀新年



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: 12 月 24 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