



2026年

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) ②午前 9:30～10:15 ①午前 11:15～12:00	
	1月 21日(水) ②午前 9:30～10:15 ①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 ぶらっとほーむ 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 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。

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。
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。

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:藤間さくら女士

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

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

ペーパークラフトを楽しみましょう

細長い紙をくるくる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:柳橋満利子氏

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
こっとん

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：12月24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