



ぷらっとほーむ滝野川東



2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。	2月 4日(水) 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
	2月 6日(金) ①午前 9:30 ~ 10:15 ②午前 11:15 ~ 12:00	
	2月 13日(金) ①午前 9:30 ~ 10:15 ②午前 11:15 ~ 12:00	
	2月 18日(水) 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)	2月 2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
まりこさんの手話サロン (定員 10 名)	2月 3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
みんなでコグニサイズ! (定員 30 名)	2月 10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)	2月 14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
日本舞踊にチャレンジ! (定員 20 名)	2月 19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)	2月 21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)	2月 25日(水) 午後 1:30 ~ 2:30	2階 ぷらっとほーむ 滝野川東

2月のプログラム Facebook

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 **1月21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。

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

お手本を見ながら
書道を試してみま
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

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

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

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

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
話しましょう！

講師:柳橋満利子氏

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

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

節分



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：1 月 21 日(水)～

北区滝野川 1-46-7
ぷ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