



2026年

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	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)

◎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。※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



書道を 楽しみましょう

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

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しましょう！

講師:柳樹満利子氏

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。

←こちらもご覧ください
(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



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: 1月21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