



2026 年

ぷらっとほーむ滝野川東



# 3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 20 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。	3 月 6 日 (金) ①午前 9:30 ~ 10:15 ②午前 11:15 ~ 12:00 3 月 11 日 (水) ①午前 9:30 ~ 10:15 ②午前 11:15 ~ 12:00 3 月 18 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
書道を楽しみましょう (定員各 10 名)	3 月 5 日 (木) 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
日本舞踊にチャレンジ! (定員 20 名)	3 月 10 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
口腔講座 (定員 30 名)	3 月 13 日 (金) 午前 10:00 ~ 11:30	北とぴあ 9 階 901 会議室
交流フラダンス (定員 20 名)	3 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
体力測定会 (定員各 10 名)	3 月 17 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)	3 月 17 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)	3 月 18 日 (水) 午後 1:30 ~ 2:30	2 階 ぷらっとほーむ 滝野川東
いきいきヨガ (定員各 20 名)	3 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

3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 **2月18日(水)** からとなります。



## お知らせ

ぷらっとほーむ滝野川東は「社会福祉法人 北区社会福祉協議会」が管理・運営を行ってまいりましたが、令和 8 年 3 月 31 日で終了となります。

そのため、プログラムのご案内は 3 月で最終となります。

令和 8 年 4 月 1 日からの新法人によるプログラムは、3 月中旬頃のご案内になります。

### 『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・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。⊗**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。飲み物・タオル持参のご協力をお願いします。

定員 各回 20 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

### 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



### 口腔講座

お口の体操や口腔ケアの大切さを学び、オーラルフレイル予防を目指します。

講師: 東京都  
歯科衛生士会

定員 30 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



### 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:柳梅満利子氏

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



### 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

## 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。

全てのプログラムが事前予約制となります  
受付開始: **2 月 18 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**