



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) ②午前 9:30 ~ 10:15 ①午前 11:15~12:00 3月 18日 (水) ②午前 9:30 ~ 10:15 ①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	
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	
口腔講座 (定員 30名)	3月 13日 (金) 午前 10:00~11:30	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)	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。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



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



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。空き状況等はぶ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
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