



2024年

ぷらっとほーむ滝野川東

1月のプログラム



※12月29日(金)～1月3日(水)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 ◎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。	1月10日(水) ☑午前9:30～10:15 ◎午前11:15～12:00 ◎午後1:30～2:15	ぷらっとほーむ 滝野川東
	1月12日(金) ◎午前9:30～10:15 ☑午前11:15～12:00	
	1月19日(金) ◎午前9:30～10:15 ☑午前11:15～12:00	
	1月24日(水) ☑午前9:30～10:15 ◎午前11:15～12:00 ◎午後1:30～2:15	
やってみよう! かんたんスマホ教室 (定員20名)※どちらか1回	1月12日(金) 午後1:30～2:30	滝野川東ふれあい館 3階
	1月25日(木) 午後1:30～2:30	
交流サロン縁じよい フラダンス教室 (定員20名)	1月13日(土) 午前10:00～11:30	滝野川東ふれあい館 3階
体力測定会 (定員20名)	1月16日(火) 午前10:00～12:00	滝野川東ふれあい館3階 ぷらっとほーむ滝野川東
NOSSを楽しみましょう (定員20名)	1月16日(火) 午後1:30～2:30	滝野川東ふれあい館 3階
コグニサイズ (定員18日10名) (30日20名) ※どちらか1回	1月18日(木) 午後1:30～2:30	ぷらっとほーむ 滝野川東
	1月30日(火) 午後1:30～2:30	滝野川東ふれあい館 3階
小物作り教室 (定員20名)	1月22日(月) 午前10:00～11:30	滝野川東ふれあい館 3階
あたま体操教室 (定員30名)	1月23日(火) 午後1:30～2:30	滝野川東ふれあい館 3階
レクリエーションを楽しもう! ～盆踊り(八木節)の回～ (定員30名)	1月26日(金) 午後2:00～3:00	滝野川東ふれあい館 3階

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20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(おひとり様月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。
(各回定員 15名)



<p>やってみよう! かんたんスマホ教室</p>	<p>フラダンス教室</p>	<p>体力測定会</p>	<p>NOSSを 楽しみましょう</p>
<p>スマホの機能について実際に使いながら学ぶ教室です。個別相談も受け付けます。</p>	<p>フラダンス、ハワイアンを気軽に楽しみましょう。見学も大歓迎です。</p>	<p>定期的な体力測定を行うことで、ご自身の体力状況について知ることができます。</p>	<p>NOSS(にほん・おどり・スポーツ・サイエンス)日本舞踊を取り入れたエクササイズを体験しましょう。</p>
<p>定員 20名 ※どちらか1回</p>	<p>講師:森喜久枝氏 定員 20名</p>	<p>定員 20名 受付時間を区切ってご案内します</p>	<p>講師:藤間さくら女氏 定員 20名</p>
<p>コグニサイズ</p>	<p>小物作り教室 デコパージュ編</p>	<p>あたま体操教室</p>	<p>レクリエーション を楽しもう!</p>
<p>運動課題と認知課題を同時に行い認知症予防へ繋がります。楽しみながら体と脳を動かしましょう。</p>	<p>切り抜いた絵を専用液で貼り付けて素敵なオリジナルの小物を作りましょう。</p>	<p>漢字や計算、クイズを行い楽しみながら脳を刺激しましょう。</p>	<p>盆踊り(八木節)と一緒に体験しましょう!</p>
<p>定員 1月18日 10名 1月30日 20名</p>	<p>講師:熊本恵子氏 定員 15名</p>	<p>定員 30名</p>	<p>協力:介護予防リーダーの会 定員 30名</p>

通所事業(通所型サービス事業)

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までお問い合わせください

事前検温の上、マスク着用にてご参加下さい。
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20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