



2024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                         |
|--|--|----------------------------|
| <b>介護予防体操</b><br>(各回定員 15名)<br>※月2回まで<br>◎レギュラークラスはストレッチで体をほぐし、筋トシ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。<br>☒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8日(金) ◎午前9:30～10:15<br>☒午前11:15～12:00                  | ぷらっとほーむ<br>滝野川東            |
|  | 3月13日(水) ☒午前9:30～10:15<br>◎午前11:15～12:00<br>◎午後1:30～2:15 |                            |
|  | 3月22日(金) ◎午前9:30～10:15<br>☒午前11:15～12:00                 |                            |
|  | 3月27日(水) ☒午前9:30～10:15<br>◎午前11:15～12:00<br>◎午後1:30～2:15 |                            |
| <b>交流サロン縁じょい<br/>           フラダンス教室</b><br>(定員20名)   | 3月9日(土) 午前10:00～11:30                                    | 滝野川東ふれあい館<br>3階            |
| <b>体力測定会</b><br>(定員20名)  | 3月12日(火) 午前10:00～12:00                                   | 滝野川東ふれあい館3階<br>ぷらっとほーむ滝野川東 |
| <b>NOSSを楽しみましょう</b><br>(定員20名)   | 3月12日(火) 午後1:30～2:30                                     | 滝野川東ふれあい館<br>3階            |
| <b>口腔講座</b><br>(定員30名)   | 3月15日(金) 午前10:00～11:30                                   | <b>北とぴあ<br/>第1研修室</b>      |
| <b>レクリエーションを楽しもう!</b><br>～ポッチャ編～<br>(定員30名)  | 3月15日(金) 午後2:00～3:30                                     | 滝野川東ふれあい館<br>3階            |
| <b>コグニサイズ</b><br>(定員21日20名)<br>(29日10名)<br>※どちらか1回   | 3月21日(木) 午後1:30～2:30                                     | 滝野川東ふれあい館<br>3階            |
|  | 3月29日(金) 午前10:00～11:00                                   | ぷらっとほーむ<br>滝野川東            |
| <b>やってみよう!</b><br><b>かんたんスマホ教室</b><br>(定員20名)  | 3月22日(金) 午後1:30～2:30                                     | 滝野川東ふれあい館<br>3階            |
| <b>あたま体操教室</b><br>(定員30名)  | 3月26日(火) 午後1:30～2:30                                     | 滝野川東ふれあい館<br>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**2月21日(水)**からとなります。

裏面もご覧ください!

## 『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)



|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <h3>フラダンス教室</h3> <p>フラダンス、ハワイアンを気軽に楽しみましょう。見学也大歓迎です。</p> <p>講師:森喜久枝氏<br/>定員20名</p>  | <h3>体力測定会</h3> <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>定員20名<br/>受付時間を区切ってご案内します</p>  | <h3>NOSSを<br/>楽しみましょう</h3> <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>講師:藤間さくら女氏<br/>定員20名</p>  | <h3>口腔講座</h3> <p>お口の体操や口腔ケアの大切さを学ぶことで、オーラルフレイル予防を目指します。</p> <p>東京都<br/>講師: 歯科衛生士会<br/>定員30名</p>   |
| <h3>レクリエーション<br/>ゲームを楽しもう!</h3> <p>学生のみなさんと一緒にポッチャを体験しましょう! 初めてでも大丈夫です!<br/>連携:学生団体 OTASUKE<br/>定員30名</p>   | <h3>コグニサイズ</h3> <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>定員 3月21日 20名<br/>3月29日 10名</p>  | <h3>やってみよう!<br/>かんたんスマホ教室</h3> <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>定員20名</p>                        | <h3>あたま体操教室</h3> <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>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: 2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