

# ぱらっとほーむ滝野川東

## 2026年 5月のプログラム



受付開始 先着申込 講座  
**4月28日(火)～**  
 TEL 03-5974-2540

### 🏠 介護予防拠点施設「ぱらっとほーむ」とは？

高齢者の皆様が住み慣れた地域で、元気に自立した生活が送れるように「仲間づくり」・「健康づくり」・「いきがいづくり」を応援する施設です。皆様のご来館、お問い合わせを職員一同お待ちしております。

### 当日先着のイベント(申込不要)



※裏面に申込先とカレンダーを掲載しています

講座名/講師	実施日・時間	定員/場所	備考
ぱらっと体操 (ぱらっとほーむ職員)	2(土)・8(金)・10(日)・12(火)・17(日)・ 19(火)・24(日)・26(火)・30(土)・31(日) 10:10～10:40	各15名 2階 ぱらっと ほーむ滝野川東	やさしく体を動かします。どなたでも参加 できます。(30分間の軽体操)

### 事前申込の講座・イベント



講座名/講師	実施日・時間	定員 場所	備考
介護予防体操 ① レギュラー ② ステップ (ぱらっとほーむ職員)	5/1(金)・13(水)・22(金)・27(水) 9:30～10:15 11:00～12:00 ※ 月3回まで参加可能です。	各20名 2階 ぱらっと ほーむ滝野川東	①無理なく体を動かします。元気に動きたい方 (45分間の体操です) ②筋力バランスアップ!しっかり体力づくりを行います (60分間の体操です) 【持ち物】 飲み物・タオル・動きやすい服装・動きやすい靴
体力測定会 (ぱらっとほーむ職員)	5/14(木) ①13:30～14:30 ②15:00～16:00	各20名 2階 ぱらっと ほーむ滝野川東	定期的な体力測定で、ご自身の体力を知り、健 康づくりに役立ててみませんか。
タキのうトレ (ぱらっとほーむ職員)	5/8(金) 11:00～12:00 5/29(金) 10:00～11:00	各10名 2階 ぱらっとほ ほーむ滝野川東	どなたでも気軽に楽しめる脳トレ講座です。 楽しく頭を動かしてみませんか?
いきいきヨガ (櫻井 久美氏)	5/16(土) ①9:45～10:30 ②10:45～11:30	各20名 1階 会議室	イスに座って行うヨガです。ストレッチや簡単なポーズ でゆったり体を動かしましょう。 【持ち物】 手ぬぐい 又は タオル1枚持参
食事のいろは (株)フォーラル 管理栄養士	5/26(火) 13:30～14:30	20名 2階 ぱらっとほ ほーむ滝野川東	5月のテーマ 「何をどれくらい食べたらいいの?」食事バラン スの考え方～応用編～
ボイストレーニング (村田 佑子氏)	5/20(水) 10:00～11:00	20名 2階 ぱらっとほ ほーむ滝野川東	基礎発声をもとに、腹式呼吸や息のコントロール・姿勢を学び、いきいきとした声で季節の歌 を歌いましょう。
楽しいEnglish Salon (倉田 節子氏)	5/27(水)13:30～14:30	10名 2階 ぱらっとほ ほーむ滝野川東	英語の歌を楽しみながら、英語で自己紹介。初 心者歓迎!みんなで気軽に英会話に挑戦しま しょう!
書道を楽しみましょう (清水 直子氏)	5/28(木) ①13:15～14:00 ②14:15～15:00	各8名 2階 ぱらっとほ ほーむ滝野川東	お手本を見ながら丁寧に書道を体験できます。 初めての方でも安心です。
日本舞踊にチャレンジ (藤間 さくら女氏)	5/21(木)13:30～14:30	20名 3階 ホール	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。初心者の方も気軽に参加できます。
ズンバ ZUMBA体験 (上田 サチコ氏)	5/12(火)・26(火) 11:00～12:00	15名 2階 ぱらっとほ ほーむ滝野川東	ラテン系音楽に合わせて全身運動をしましょう! 初めての方も大歓迎です。
大人のおりがみ バラを作いませんか (ぱらっとほーむ職員)	5/7(木) 13:30～14:30	8名 2階 ぱらっとほ ほーむ滝野川東	「ゆっくり、やさしく、折る楽しみ」大人かわいい バラをおりがみで作りましょう。
小物づくり ハートのポプリ (ぱらっとほーむ職員)	5/15(金) 10:30～11:30	8名 2階 ぱらっとほ ほーむ滝野川東	縫わずにフェルトでつくるポプリです! プレゼントにもピッタリです。



# 5月カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
<p><b>通所事業(通所型サービス)</b> 週1回(木曜日)定期的に通い、運動・栄養・口腔 機能向上等に取り組みます。 高齢者あんしんセンターにご相談ください。空き状況等はぷらっとほーむまで</p> <p><b>交流サロン</b> 北区の地域カルタを一緒に行いながら、交流してみませんか？お一人参加も歓迎です！</p> <p>その他にも、グループ立上げ支援、出前講座、体力測定会、相談の受付など行っています。</p>					1	2
3	4	5	6	7	8	9
<p>5/3(日)~6(水)は祝日のため休館となります</p> <p>講座・イベントの色について 色なし: 事前に申込が必要です 黄色: 申込不要</p>				<p>バラづくり 大人のおりがみ 13:30~14:30</p> 	<p>ぷらっと体操 10:10~10:40</p> <p>タキのうトレ 11:00~12:00</p>	
10	11	12	13	14	15	16
<p>ぷらっと体操 10:10~10:40</p>	<p>休館</p>	<p>ぷらっと体操 10:10~10:40</p> <p>ZUMBA体験 11:00~12:00</p>	<p>介護予防体操 レギュラー 9:30~10:15</p> <p>介護予防体操 ステップアップ 11:00~12:00</p>	<p>体力測定 ①13:30~14:30 ②15:00~16:00</p>	<p>ポップリづくり 10:30~11:30</p> 	<p>いきいきヨガ ①9:45~10:30 ②10:45~11:30</p>
17	18	19	20	21	22	23
<p>ぷらっと体操 10:10~10:40</p>	<p>休館</p>	<p>ぷらっと体操 10:10~10:40</p> <p>交流サロン (地域カルタ) 11:00~12:00</p>	<p>ボイス トレーニング 10:00~11:00</p>	<p>日本舞踊に チャレンジ 13:30~14:30</p>	<p>介護予防体操 レギュラー 9:30~10:15</p> <p>介護予防体操 ステップアップ 11:00~12:00</p>	
24	25	26	27	28	29	30
<p>ぷらっと体操 10:10~10:40</p>	<p>休館日</p>	<p>ぷらっと体操 10:10~10:40</p> <p>ZUMBA体験 11:00~12:00</p> <p>食事のいろは 13:30~14:30</p>	<p>介護予防体操 レギュラー 9:30~10:15</p> <p>介護予防体操 ステップアップ 11:00~12:00</p> <p>楽しい English Salon 13:30~14:30</p>	<p>書道を 楽しみましょう ①13:15~14:00 ②14:15~15:00</p>	<p>タキのうトレ 10:00~11:00</p>	<p>ぷらっと体操 10:10~10:40</p>
31						
<p>ぷらっと体操 10:10~10:40</p>						

お申込み・お問い合わせ

03-5974-2540(FAXも同様)

メールアドレス: platt.home-takinogawa@foryou.or.jp

受付: 火~日 9:00~17:00 (月・祝休)

住所: 北区滝野川1-46-7(滝野川東区民センター2階)

ぷらっとほーむ滝野川東(滝野川東介護予防拠点施設)  
指定管理者: 社会福祉法人 奉優会

● プログラムは急遽変更・中止になる可能性があります。最新情報はHPをご覧ください。

● お申込の際にいただいた個人情報は、適切に取り扱いたします。

[ホームページ]

