

＼ いつもの集まりがもっと楽しくなる /

# 出前講座

最近、いつもの体操がマンネリ気味…

転倒予防に効果的な運動を知りたい！



この動きほんとに効いているのかな？

いつまでも健康でいたい  
美味しく食べたい！

## 私たち『ぷらっとほーむ滝野川東』 にお任せください！

今の取り組みを大切にしながら、より効果的で安心して続けられる方法を一緒に見つけ、サポートします。



＼ さまざまなテーマに対応できます！ /

### 筋トレ・ストレッチ



体力測定やご近所体操のふりかえり等もご相談可能です。

### コグニサイズ (頭と体の運動)



頭を使う課題と運動を組み合わせ、笑いながら認知機能アップ！

### 栄養講座



バランスのよい食事や、フレイル予防につながる栄養のポイントを学びます。

### 口腔トレーニング



飲み込み・滑舌をスムーズに！健康長寿のための習慣づくり

**体操と講話など、自由に組み合わせができます！**

**お気軽にご相談ください。**

**対象** 活動場所が下記の各高齢者あんしんセンター圏域グループ

【滝野川エリア】 滝野川西、飛鳥晴山苑、滝野川はくちょう、昭和町・堀船、新町光陽苑

【王子エリア】 十条台、王子光照苑、豊島

注意点：① ご利用は1団体につき年2回までです。 ② 1回の講座は約1時間となります。

【お申込み・お問い合わせ窓口】

ぷらっとほーむ滝野川東 TEL 03-5974-2540 (FAXも同様)

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

住所: 北区滝野川1-46-7 (滝野川東区民センター2階)

交通: 都電荒川線 滝野川一丁目駅 徒歩3分 / JR・メトロ南北線 王子駅 徒歩15分

都バス: 「滝野川二丁目」下車 徒歩5分

受付: 火曜日～日曜日 9:00～17:00 (休館日: 月曜日・祝日)

看護師による健康講話  
(熱中症・感染症対策など)



ご応募お待ちしております！



【ホームページ】

