

ぷらっとほーむ滝野川東 おたより 6月号

～健康づくり・いきがづくり・仲間づくりを応援します～

講座申込
受付開始

5月27日(水) 9:00 から
窓口・電話 ☎03-5974-2540 にて受付 (先着順)

※定員に達した場合は受付終了となりますので、ご了承ください。

【ご案内】

- ・北区にお住いのおおむね65歳以上の方が対象です。
 - ・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。
 - ・キャンセルをされる場合は、お早めにご連絡をお願いいたします。
 - ・事業は急遽変更・中止になる場合がございます。
- 最新情報はHPをご確認ください。

今月のおすすめ講座

【持ち物】 飲み物、体操系の講座に参加される方は、動きやすい服装、靴、タオルをご用意ください。

1 コグニサイズに チャレンジ♪

内容 頭を使う課題と運動を
組み合わせて笑いながら
認知機能アップ!!



講師 介護予防運動指導員 板橋職員
日時 6月6日(土) 13:30～14:30
定員 8名
場所 2階 ぷらっとほーむ滝野川東

2 看護師による 熱中症対策ミニ講座



内容 ご自身やご家族の健康を守るための
ポイントを、看護師がお伝えします。

日時 6月10日(水) 10:50～11:20
定員 15名 ※申込不要 直接お越しください
場所 2階 ぷらっとほーむ滝野川東



夏を元気に過ごすために、
この機会に一緒に考えてみませんか

3 シニアのためのスマホ講座 ～LINEの基本操作やAIについて 楽しく学びませんか～

内容 LINEの基本操作や話題のAIについて
学べる、シニア向けスマホ講座を
開催します



講師 NPO法人 竹箒の会
日時 6月12日(金) 13:30～15:00
定員 12名 持ち物 スマートフォン・筆記用具
場所 2階 ぷらっとほーむ滝野川東

4 東京都歯科衛生専門学校生による 口腔ケア講座

日時 6月24日(水) 13:30～15:30
定員 15名 場所 2階 ぷらっとほーむ滝野川東



実習生から皆さまへ
口腔ケアの大切さを
楽しく学びましょう!

当日先着のイベント（申込不要）

講座名／講師	実施日・時間	定員／場所	備考
ぷらっと体操 (ぷらっとほーむ職員)	6/2(火)・5(金)・7(日)・10(水)・ 14(日)・21(日)・24(水)・28(日) 10:10～10:40	各15名 2階 ぷらっと 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	6/3(水)・16(火) 6/9(火) 9:30～10:15 13:30～14:15 10:30～11:30 14:30～15:30	各20名 2階 ぷらっと 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 筋力バランスカアップ!しっかり体力づくりを行います(60分間の体操です)
ズンバ ZUMBA講座 (上田 サチコ先生)	6/9(火)・23(火) 11:00～11:45 	各15名 2階 ぷらっと ほーむ滝野川東	スペイン語で「お祭り騒ぎ」の意味を持ちます。ラテン系音楽に合わせてダンスエクササイズを楽しみましょう!
ボイストレーニング (村田 佑子先生)	6/17(水) ①9:30～10:30 ②10:50～11:50 	各20名 2階 ぷらっと 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。
日本舞踊にチャレンジ (藤間 さくら女先生)	6/18(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。
大人のおりがみ 紫陽花を作りませんか 	6/19(金) 13:30～14:30	10名 2階 ぷらっと ほーむ滝野川東	「ゆっくり、やさしく、折る楽しみ」季節の花紫陽花と一緒にをおりがみでお楽しみましょう。
いきいきヨガ (櫻井 久美先生) 	6/20(土) ①9:45～10:30 ②10:45～11:30	各20名 3階 ホール	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 (㈱フォーラル 管理栄養士) 	6/23(火) 13:30～14:30	20名 2階 ぷらっと ほーむ滝野川東	管理栄養士さんによる栄養講座を開催いたします!内容はHPをご確認ください。
タキのうトレ (ぷらっとほーむ職員) 	6/26(金) 10:00～11:00	10名 2階 ぷらっと ほーむ滝野川東	どなたでも気軽に楽しめる脳トレ講座を行います。楽しく頭を動かしてみませんか?

NEW

みんなで
過ごしても
ひとりでゆっくり、
どちらでも
OKです!

おしゃべり・ストレッチ・ゲーム・ものづくりで楽しいひととき

ぷらっとサロン

北区にお住まいのおおむね65歳以上の方

毎週木曜 --- 13:30～15:30 -----

会場

滝野川東区民センター 1階ぷらっとほーむ活動コーナー

6月オープン日

6/4
・
6/11
・
6/18
・
6/25

13:30～14:30 はミニイベント(当日申込)を開催します!

詳しくは5月27日より館内とホームページに掲載いたしますのでご覧ください♪

お知らせ

8月の講座申込より一部の講座で**抽選制**を導入いたします。皆様に公平にご参加いただくため、ご理解とご協力をお願いいたします

詳細内容につきましては、ぷらっとほーむ滝野川東おたよりにてご案内いたします。
今後ともよろしく願いいたします。

シニアの地域で活躍している自主グループの皆さまへ

＼いつもの集まりがもっと楽しくなる／

1 自主グループ紹介を募集しています！

「私たちのグループ自慢」をおたよりや当センターのホームページで紹介してみませんか？
活動の様子や、グループの自慢ポイント、最近嬉しかったことなどを教えてください
ご希望の方は、お気軽に窓口やお電話にお声かけください♪ ☎ 03-5974-2540

2 出前講座（体操や体力測定会の支援・健康や栄養・口腔講話など）を承っています！

活動場所が下記高齢者あんしんセンター圏域グループの皆様を対象としています。

対象

【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、王子光苑、豊島

注意点：①ご利用は1団体につき年2回までとなります（R9.3月まで）②1回の講座は約1時間となります。

今の取り組みを大切にしながら、安心して
続けられる方法と一緒に見つけ、
サポートします！



詳細内容や申込用紙は
右記QRコードをご覧ください



【募集】 ボランティアにご協力してくださる方を募集しています！

1 北区の歴史や地理、地域ゆかりの人物などについて楽しくお話してくださる方 募集しています

【活動内容】

- ・ 北区の歴史や文化や
地域ゆかりの人物についてのお話
- ・ 昔の暮らしや地域の思い出など

【活動時間】

- 1回1時間程度、平日
- 10:15～12:00の間
- 13:30～15:30の間



2 大人のおりがみ（紫陽花づくり）のサポートボランティアを募集しています

【活動内容】

- ・ 当日の準備や進行、折り方のサポート・
片付けなどをお願いします。

【活動日時】

- ・ 6月19日（金）13:30～14:30

その他にもボランティアさんを下記サイトで
募集しています。ご覧ください！



ボランティアマッチングサイト
YELL (エール)



ボランティアサイトエール

ボランティア登録
募集中です！





6月カレンダー



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

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
休館日	ぷらっと体操 10:10~10:40	介護予防体操 レギュラー 9:30~10:15 介護予防体操 ステップアップ 10:30~11:30	ぷらっとサロン (1階活動コーナー) 13:30~15:30 ミニイベント 13:30~14:30	ぷらっと体操 10:10~10:40	コグニサイズ 13:30~14:30 	ぷらっと体操 10:10~10:40
	8	9	10	11	12	13
休館日	ZUMBA 11:00~11:45 介護予防体操 レギュラー 13:30~14:15 介護予防体操 ステップアップ 14:30~15:30	ぷらっと体操 10:10~10:40 熱中症対策ミニ講座 10:50~11:20	ぷらっとサロン (1階活動コーナー) 13:30~15:30 ミニイベント 13:30~14:30	スマホ講座 (内容:LINE) 13:30~15:00	動きやすい 体の使い方 10:15~11:00 ※申込はいこいの家にお問い合わせください	ぷらっと体操 10:10~10:40
	15	16	17	18	19	20
休館日	介護予防体操 レギュラー 9:30~10:15 介護予防体操 ステップアップ 10:30~11:30	ボイストレーニング ① 9:30~10:30 ② 10:50~11:50	日本舞踊に チャレンジ 13:30~14:30 ぷらっとサロン (1階活動コーナー) 13:30~15:30 ミニイベント 13:30~14:30	大人のおりがみ 紫陽花づくり 13:30~14:30	いきいきヨガ ① 9:45~10:30 ② 10:45~11:30	ぷらっと体操 10:10~10:40
	22	23	24	25	26	27
休館日	ZUMBA 11:00~11:45 食事のいろは 13:30~14:30	ぷらっと体操 10:10~10:40 口腔ケア講座 13:30~15:30	ぷらっとサロン (1階活動コーナー) 13:30~15:30 ミニイベント 13:30~14:30	タキのうトレ 10:00~11:00		ぷらっと体操 10:10~10:40
	29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;">  通所事業(通所型サービス) 週1回(木曜日10時~12時)開催 いつまでも元気に過ごすために「運動・栄養・口腔機能」を総合的にサポートする 通いの場です。 <ul style="list-style-type: none"> ● ご利用についてのご相談・・・高齢者あんしんセンターにご相談ください。 ● 空き状況・見学について・・・ぷらっとほ一む滝野川東にお問い合わせください。 </div>			
休館日						

お問い合わせ

ぷらっとほ一む滝野川東 (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

☎: 03-5974-2540 (FAXも同様)

✉: platt.home-takinogawa@foryou.or.jp

開館: 火曜~日曜 9:00~17:00 (休館日: 月曜・祝日)

📍 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



【ホームページ】