

# ぷらっとほーむ滝野川東 2026年4月のプログラム

受付開始  
4月2日(木)～  
事前予約制



## 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。

休日変更のお知らせ  
日・祝→月・祝

## お知らせ

ぷらっとほーむ滝野川東は、「社会福祉法人 北区社会福祉協議会」が管理・運営を行ってまいりましたが、令和8年3月31日で終了となりました。つきましては、令和8年4月1日から「社会福祉法人 奉優会」が運営を引き継がせていただくことになりました。これまで皆さまと北区社会福祉協議会様が積み重ねてきたことを引き継ぎ、私たちも一生懸命、運営してまいります。ご利用いただく皆さまに、ぷらっとほーむ滝野川東に変わらず通っていただけるよう最善を尽くします。引き続き、よろしくお願いいたします。

## 当日先着 ※4/1 (水)9:30～会場にて受付開始

30分のぷらっと体操/タキのうトレ!! 各15名

講師:センター職員  
場所:2階 ぷらっとほーむ滝野川東

- 4/1 (水)10:00-10:30 →どなたでも参加できる職員による、軽体操を実施します。  
4/1 (水)13:30-14:30 →個人や参加者同士で交流して、頭を柔軟にします。



## 申し込み講座一覧

日本舞踊にチャレンジ! 20名 講師:藤間 さくら女 氏 場所:3階ABホール 滝野川東ふれあい館

- 4/16 (木) 13:30-14:30 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。



いきいきヨガ①② 各20名 講師:櫻井 久美 氏 場所:1階 会議室

- 4/18 (土) ①09:45-10:30 椅子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本持参  
②10:45-11:30



食事のいろは  
～食事バランスの基本について～ 20名 講師:(株)フォーラル 管理栄養士 場所:2階 ぷらっとほーむ滝野川東

- 4/21 (火) 14:00-15:00 バランスよい食事は、一汁三菜(主食、主菜、汁物、副菜2種類)の食事を取ることがポイントです!



生き生きとした声で歌おう! ボイストレーニング講座 20名 講師:村田 佑子 氏 場所:2階 ぷらっとほーむ滝野川東



- 4/22 (水) 10:00-11:00 基礎発声に基づき、呼吸法(腹式呼吸、息のコントロール)や姿勢・体の使い方を学び、生き生きとした声で歌いましょう。季節に合わせた歌をを唄います。  
持ち物:飲み物

裏面にもプログラム多数あり!

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)

住所:北区滝野川1-46-7 2F

☎ 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)

# 4月のプログラム一覧(続き)

📌 事前予約制

☎ 受付:4/2(木)~ 03-5974-2540

## 介護予防体操

月3回まで参加可能

持ち物:飲み物、タオル、動きやすい服装、動きやすい靴

### レギュラークラス

ストレッチで体をほぐし、筋トレで筋力維持向上を図ります。運動初心者でも無理なく参加可能です。

### ステップアップクラス

さらに負荷をかけて運動をしたい方におすすめです。

日程	クラス種別	時間	定員
4月3日(金)	レギュラー	09:30 ~ 10:15	各20名
	ステップアップ	11:15 ~ 12:00	
4月10日(金)	レギュラー	09:30 ~ 10:15	各20名
	ステップアップ	11:15 ~ 12:00	
4月15日(水)	レギュラー	09:30 ~ 10:15	各20名
	ステップアップ	11:15 ~ 12:00	
4月17日(金)	レギュラー	09:30 ~ 10:15	各20名
	ステップアップ	11:15 ~ 12:00	
4月24日(金)	レギュラー	09:30 ~ 10:15	各20名
	ステップアップ	11:15 ~ 12:00	

## 30分のぱらっと体操

講師:センター職員

場所:2階 ぱらっとほーむ滝野川東

日程	4月12日(日)	4月21日(火)
4月5日(日)	4月14日(火)	4月26日(日)
4月7日(火)	4月19日(日)	4月28日(火)

時間:10:00 ~ 10:30

月4回まで参加可能

定員:各20名

持ち物:飲み物、タオル、動きやすい靴・服装

どなたでも参加できる職員による、軽体操を実施します。



## 楽しいEnglish Salon

10名

講師:倉田 節子 氏

場所:2階 ぱらっとほーむ滝野川東

### 曲 4/22(水) 13:30-14:30

英語の歌を歌い、英語で自己紹介。初心者大歓迎!みんなで英会話にチャレンジしましょう!



## 体力測定会

各10名

講師:センター職員

場所:2階 ぱらっとほーむ滝野川東



4/23(木)①13:30-14:30  
②15:00-16:00

定期的な体力測定を行うことで自身の体力状況について知ることができます。

持ち物:飲み物、動きやすい靴・服装



### ① 参加時の注意事項

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

### 🏠 通所事業(通所型サービス)

週1回定期的に通い、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。  
空き状況等はぱらっとほーむまで