

ぷらっとほーむ滝野川東 おたより

7月号

～健康づくり・いきがづくり・仲間づくりを応援します～

次号は7/20頃を
予定しています

北区にお住まいのおおむね65歳以上の方

講座申込
受付開始

6月24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。

- ・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。
- ・安全にご参加いただくために、医師から運動を控えるよう指示されている方は参加をご遠慮ください。
- ・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。

【ご案内】

申込講座に
関するお知らせ

- ・8月の講座申込より、多くの方にご参加いただけますよう一部の講座で**抽選**を導入いたします。
- ・8月1日(土)より初回ご利用時に**登録書**へのご記入をお願いいたします。体調不良などの緊急時に備え、登録証へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

【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 オシダ体操 ボールで体操

内容 楽しくボールを使って全身を動かします。
初心者の方も大歓迎です！

講師 介護予防運動指導員 押田職員

日時 7月3日(金) 10:30～11:30

定員 15名

場所 2階 ぷらっとほーむ滝野川東

2 みんなで踊ろう♪ 盆踊り 練習会

申込不要

- 日時**
- ① 7月 7日(火) 14:00～15:00
 - ② 7月25日(土) 10:50～11:50
 - ③ 8月 5日(水) 14:00～15:00
 - ④ 8月19日(水) 14:00～15:00

協力 すずめ会 有志の皆様
自主グループ「令和会」有志の皆様

定員 各20名程 ※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

8/25(火)
14:00～15:30
子どもも大人も盆踊り

3 スマホ個別相談会

日時 7月15日(水) 13:30～16:30

※お一人25分 になります

ご相談内容が決まっている方は申込時にお伝えください。

定員 18名 **講師** NPO法人 竹箒の会

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

- ① 13:30～13:55
- ② 14:00～14:25
- ③ 14:30～14:55
- ④ 15:00～15:25
- ⑤ 15:30～15:55
- ⑥ 16:00～16:25

4 97歳！現役医師による 健康長寿の秘訣

日時 7月17日(金) 14:00～15:30
開場：13:30～

講師 風間 睦美 医師 (滝野川病院名誉院長)

定員 50名程

場所 滝野川東区民センター
3階ホール



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
申込不要 ぷらっと体操 （ぷらっとほーむ職員）	7/5(日)・7(火)・12(日)・19(日)・ 21(火)・25(土)・31(金) 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）
申込不要 スポーツ ゲーム体験	7/8（水） 10:00～11:00	10名程 2階 ぷらっと ほーむ滝野川東	笑って楽しむデジタル体験！ ルール説明から行いますので、安心してご参加ください。

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	7/1(水)・10(金) 7/22(水) 9:30～10:15 13:30～14:15 10:30～11:30 14:30～15:30 ※ 月3回まで参加可能です。	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）
ZUMBA講座 （上田 サチコ先生）	7/14（火）・28（火） 11:00～11:45 ※ 1回から参加可能です。	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）	7/15（水） ①9:30～10:30 ②10:50～11:50 ※ どちらか1回参加可能です。	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）	7/16（木） 13:30～14:30 ※ 浴衣の着付けを行います。 お持ちの方は【浴衣・帯・紐など】をご持参ください。	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 立方体を作りませんか （ぷらっとほーむ職員）	7/24（金） 14:00～15:00	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」サイコロ型の立方体を一緒にをおりがみでおりましょう。
コグニサイズ （ぷらっとほーむ職員）	7/4（土） 7/26（日） 10:30～11:30 13:30～14:30 ※ どちらか1回参加可能です。	各8名 2階 ぷらっと ほーむ滝野川東	脳を使う課題と運動を組み合わせながら笑いながら認知機能アップ！！ コグニサイズにチャレンジしてみませんか？
いきいきヨガ （櫻井 久美先生）	7/18（土） ①9:45～10:30 ②10:45～11:30 ※ どちらか1回参加可能です。	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
書道を 楽しみましょう （清水 直子先生）	7/23(木) ①13:15～14:00 ②14:15～15:00 ※ どちらか1回参加可能です。	各10名 2階 ぷらっと 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。美しい文字と楽しい交流を。気軽に参加できる書道教室。
食事のいろは （榎フォーラル 管理栄養士）	7/28(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！ テーマ：元気に夏を乗り切る食事のコツ
タキのうトレ （ぷらっとほーむ職員）	7/24（金） 7/29(水) 10:00～11:00 14:00～15:00 ※ どちらか1回参加可能です。	各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？

出入り自由なので気軽にぷらっとお立ち寄りください

ぷらっと

北区にお住まいのおおむね65歳以上の方

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ルーム

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!

オープン日・予定

7月 2日 木 13:30~14:30
わなげ 

7月 9日 木 13:30~14:30
午後ストレッチ 

7月 16日 木 13:30~14:30
タキのうトレ 

7月 23日 木 13:30~14:30
むかしあそび 

7月 30日 木 13:30~14:30
ボッチャ 

※予定は変更になる場合があります。

フリータイム (自由にお楽しみください)



好きなことを自由に楽しんだり、
おしゃべりしたり。出入り自由ですので、
ご自分のペースでお過ごしください。



「ミニイベント」(13:30~14:30) に

パフォーマンス・講話・小物作りなどをしてくださる方を募集しています!

音楽演奏・好きなことの発表・講話・小物づくり・ゲーム交流など、
みなさんの得意なことや趣味を活かして、地域のみなさんと楽しい時間を過ごしませんか?



音楽・演奏



話す・講話



小物づくり



体操・ストレッチ



手芸・折り紙



ゲーム交流

事前に面談・打ち合わせをお願いしています。お気軽に職員までお声かけください!



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



シニアボランティアサイト
YELL (エール) の
公式LINEもあります!!



LINE公式アカウント始めました!

友だち
募集中

ボランティア情報をお届けします!





7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
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	ぷらっとサロン (1階活動コーナー) 13:30~15:30 わなげ 13:30~14:30	オシダ体操 (ボール使用) 10:30~11:30	コグニサイズ 10:30~11:30	ぷらっと体操 10:10~10:40
6	7*	8	9	10	11	12
休館日	ぷらっと体操 10:10~10:40 盆踊り練習会 14:00~15:00 	スポーツゲーム体験 10:00~11:00	ぷらっとサロン (1階活動コーナー) 13:30~15:30 ストレッチ 13:30~14:30	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	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
13	14	15	16	17	18	19
休館日	ZUMBA講座 11:00~11:45	ボイストレーニング ① 9:30~10:30 ② 10:50~11:50 スマホ相談会 (個別相談) 13:30~16:30	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 タキのうトレ 13:30~14:30	97歳! 現役医師の 講演会 14:00~15:30	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
20	21	22	23	24	25	26
休館日	ぷらっと体操 10:10~10:40 	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	書道を楽しみましょう ① 13:15~14:00 ② 14:15~15:00 ぷらっとサロン (1階活動コーナー) 13:30~15:30 むかしあそび 13:30~14:30	タキのうトレ 10:00~11:00 大人のおりがみ 14:00~15:00	ぷらっと体操 10:10~10:40 盆踊り練習会 10:50~11:50	コグニサイズ 13:30~14:30
27	28	29	30	31		
休館日	ZUMBA講座 11:00~11:45 食事のいろは 13:30~14:30	タキのうトレ 14:00~15:00	ぷらっとサロン (1階活動コーナー) 13:30~15:30 ポッチャ 13:30~14:30	ぷらっと体操 10:10~10:40		

お問い合わせ

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

☎: 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】