

令和8年9月19日発行 No.7

ぷらっとほーむ滝野川東 おたより

10月号

北区にお住まいのおおむね65歳以上の方

次号は10/20頃を予定しています

～健康づくり・いきがづくり・仲間づくりを応援します～

申込
方法・期間

9月25日(金) 9:00から
窓口・電話 ☎03-5974-2540 にて受付
(抽選・先着申込)

抽選申込 ～ 10月4日(日) 17:00まで
発表 10月7日(水) 10:00～
館内掲示・HPに公開いたします。
先着申込 定員になり次第、受付を終了します。

【ご案内】

- ・お申込の際にいただいた個人情報、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。
- ・安全のため、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。

【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 先着 骨盤トレーニング (ペルビック)

内容 骨盤まわりの筋肉をイスに座って鍛えます。
日常生活に役立つ運動を楽しく学びま
しょう！

講師 北区いきがい活動センター 持ち物 フェイス
「きらりあ北」運動指導員 タオル

日時 10月2日(金)10:10～11:00 定員 15名

場所 2階 ぷらっとほーむ滝野川東

3 先着 スマホ交流会 ～LINEの基本について～

内容 LINEの「今さら聞けない・・・」を解決！
基本操作をゆっくり学びます。

講師 名主の滝老人いこいの家 職員

定員 6名 持ち物 ご自身のスマートフォン

日時 10月10日(土)14:00～15:30

場所 2階 ぷらっとほーむ滝野川東

5 抽選 アート de アミーゴ

内容 名画を眺めながら感じたことや気づいたこと
を自由におしゃべり。絵の知識は不要です。
楽しく新しい発見を！

講師 大久いづみ氏 所属 一般社団法人アーツアライブ

日時 10月24日(土)11:00～12:00

定員 15名 場所 3階 滝野川東区民センター
第2 ホール

7 先着 栄養講座“食事のいろは”

内容 管理栄養士と一緒に、毎日の食事バランス
について楽しく学びましょう！
※4月開催時と同じ内容になります。

日時 10月27日(火)13:30～14:30

定員 20名 場所 2階 ぷらっとほーむ滝野川東

2 先着 ナースと気軽におしゃべり

ちょっと気になる健康のこと、ナースと
気軽におしゃべりしてみませんか？



日時 10月3日(土)10:10～11:10 定員 8名程

場所 2階 ぷらっとほーむ滝野川東

※健康相談のある方は、申込時にお知らせください。

4 先着 日本舞踊にチャレンジ

内容 熊本復興への願いを込め、箏曲『五木の子守唄』
を舞います。ゆっくりとした振付で身体に
負担をかけず運動効果が得られ、美しい所作
と表現する楽しさを一緒に味わいましょう！

講師 藤間 さくら女 先生 定員 20名 (先着)

日時 10月15日・11月19日・12月17日

第3木曜・13:30～14:30 全3回

場所 3階 滝野川東区民センター ホール



6 先着 東京都歯科衛生専門学校生による 口腔ケア講座



日時 10月21日(水)13:30～15:00

定員 15名 場所 2階 ぷらっとほーむ滝野川東

内容 学生さんと一緒に口腔ケアの大切さを学びま
せんか？楽しいレクリエーションもあります！

8 抽選 チェアピラティス体験会

内容 イスに座って呼吸と共に体幹を意識し姿勢
改善と筋力アップを目指します。

日時 10月30日(金) 9:30～10:30

講師 介護予防運動指導員 芦田職員

定員 15名 場所 2階 ぷらっとほーむ滝野川東



▶裏面にも、さまざまな事業やお知らせ・カレンダーを掲載しています。ぜひご覧ください！

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)	10/10(土)・18(日) 28(水) 25(日)・31日(土) 15:00～15:30 10:10～10:40	各15名程 2階 プらっと 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)
みんなで彩る 季節の飾り (ぷらっとほーむ職員)	10/2(金) 14:00～15:30	10名程 2階 プらっと ほーむ滝野川東	ぷらっとほーむ滝野川東を、季節に合わ せてみんなで楽しく飾り付けます♪ 折り紙などを使って、アイデアを出し合い ながら一緒に作りましょう！

・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。
・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。

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	10/4(日) 10/23(金) 9:30～10:15 10:30～11:30	各20名 2階 プらっと 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)	10/13(火) 10/27(火) 11:00～11:45 ※ どちらか1回参加可能です。	各15名 2階 プらっと 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！
抽 選 ボイストレーニング (村田 佑子先生)	10/21(水) ①9:30～10:30 ②10:50～11:50 ※ どちらか1回参加可能です。	各30名 2階 プらっと 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。
ワン・ツー・ ボクシング (海老原 光一先生)	10/7(水) 10/20(火) 10:30～11:30 ※ どちらか1回参加可能です。	各15名 2階 プらっと ほーむ滝野川東	転ばない身体づくりを目指します。パンチの 動きやステップで姿勢やバランス力、足腰 を楽しく鍛えましょう！
大人のおりがみ (ぷらっとほーむ職員)	10/6(火) 14:00～15:00	10名 2階 プらっと ほーむ滝野川東	「ゆっくり、やさしく、折る楽しみ」 かわいいハロウィンの立体的なかぼちゃを おりがみで作りましょう♪
コグニサイズに チャレンジ (ぷらっとほーむ職員)	10/11(日) 10/20(火) 10:30～11:30 13:30～14:30 ※ どちらか1回参加可能です。	各12名 2階 プらっと ほーむ滝野川東	脳を使う課題と運動を組 み合わせて、笑いながら 認知機能アップ！！
抽 選 いきいきヨガ (櫻井 久美先生)	10/17(土) ①9:45～10:30 ②10:45～11:30 ※ どちらか1回参加可能です。	各25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。
男性の運動指導員による オシダ体操 (ぷらっとほーむ職員)	10/6(火) 10/14(水) 10:30～11:30 ※ どちらか1回参加可能です。	15名 2階 プらっと ほーむ滝野川東	ゴムバンドを使って、楽しく身体を動かしま す。筋力やバランス力を高めましょう！
タキのうトレ (ぷらっとほーむ職員)	10/9(金) 10/30(金) 10:00～11:00 14:00～15:00 ※ どちらか1回参加可能です。	各12名 2階 プらっと 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ぶらっとお立ち寄りください

ぶらっと

申込不要

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階ぶらっとほーむ活動コーナー

オープン日・予定

13:30～14:30

10月 1日 木 わなげ

13:30～14:30

10月 8日 木 脳トレ

13:30～14:30

10月 15日 木 ボッチャ

13:30～14:30

10月 22日 木 スポーツゲーム

13:30～14:30

10月 29日 木 北区を知らう
すごろく

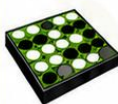
フリータイム（自由にお楽しみください）

オセロ

トランプ

脳トレゲーム

けん玉

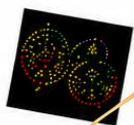
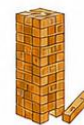


ジェンガ

ぬりえ

おりがみ

スクラッチアート



お手伝いをしてくださる方を
募集しています！

申込不要のイベント

スポーツゲーム体験
（ボウリングなど）

場所 1階活動コーナー

■ 10月 7日（水）

11:00～12:00

■ 10月 17日（土）

10:30～11:30

貸出スタートしました！

きたくを知らうすごろく
「きたすご」

北区の名所や暮らしに役立つ
制度を、すごろくで楽しく学べる
「きたすご」が完成しました！

地域の集まりやご友人と
一緒に「きたすご」を体験
してみませんか？

ご希望の方はお声かけください！



ぶらっとほーむ滝野川東の
看護師から皆様へ

～インフルエンザを
予防しましょう～

既に流行が始まっていますね。今や冬だけのものではなさそうですね。外出時のマスク着用・うがい・手洗いをお忘れなく。食事、運動、睡眠にも気をつけて、免疫力を高めましょう。インフルエンザワクチンの予防接種は、発病や重症化を予防する目的があります。厚生労働省HPもご参照ください。

初めてのご利用の方へ

初めてご利用される際は、【登録証】へのご記入をお願いいたします。体調が悪くなった時などの緊急時に対応するために必要なものです。ご理解とご協力をお願いいたします。

先着

秋に奏でるミニコンサート
うたとベルの楽しいひとときを♪

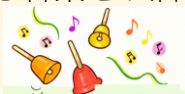


日時 10月22日（木）13:30～14:30 開場 13:00～

場所 2階ぶらっと滝野川東 定員 40名

内容 秋のひととき、懐かしい歌と美しいベルの音色を楽しみませんか？「東京ブギウギ」やベルで奏で「ドレミの歌」など、心弾む音楽をお届けします♪

出演 アンサンブル奏（かなで）



先着

フェルトでつくる
♥ハートのポプリづくり



日時 10月13日（火）14:00～15:00

場所 2階ぶらっと滝野川東 定員 10名

ハートまつりで「ハートのポプリづくり」を行います！事前準備や当日のお手伝いをしてくださる方のための講座です。

予告 第26回 ハートまつり 会場 滝野川東区民センター 1階～4階

日時 11月15日（日）10:00～16:00

※詳細は改めてHPやおたよりでご案内いたします



ボランティアマッチングサイト
YELL (エール)

地域のボランティア情報はこちら

検索欄で『北区』と検索すると、
地域のボランティア募集を探せます！



あなたの「好き」や「得意」を地域で、
活かしてみませんか？

1時間からOKです！

- ・ブログ作成～ボランティアの感想～
- ・楽器演奏・踊りなどの披露
- ・イベント・講座のお手伝い など





10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
● 通所事業(通所型サービス) 毎週木曜10時～12時に開催しています。 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。 ● 参加、見学をご希望の方は、最寄りの 高齢者あんしんセンターにご相談ください。			ぷらっとサロン 13:30～15:30 輪投げ 13:30～14:30	骨盤トレーニング (骨盤の運動) 10:10～11:00 みんなで彩る 季節の飾り 14:00～15:30	ナースと気軽に おしゃべり 10:10～11:10 	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
5	6	7	8	9	10	11
休館日	オシダ体操 10:30～11:30 大人のおりがみ 14:00～15:00	ワン・ツー ボクシング 10:30～11:30 スポーツゲーム 体験(1F) 14:00～15:00	ぷらっとサロン 13:30～15:30 脳トレ 13:30～14:30	タキのうトレ 10:00～11:00	ぷらっと体操 10:10～10:40 スマホ交流会 14:00～15:30	コグニサイズ 10:30～11:30
12	13	14	15	16	17	18
休館日	ZUMBA講座 11:00～11:45 ハートのポプリ 14:00～15:00 	オシダ体操 10:30～11:30	日本舞踊に チャレンジ 13:30～14:30 ぷらっとサロン 13:30～15:30 ポッチャ 13:30～14:30	ぷらっと体操 10:10～10:40 	いきいきヨガ ①9:45～10:30 ②10:45～11:30 スポーツゲーム 体験(1F) 14:00～15:00	ぷらっと体操 10:10～10:40
19	20	21	22	23	24	25
休館日	ワン・ツー ボクシング 10:30～11:30 コグニサイズ 13:30～14:30	ボイストレーニング ①9:30～10:30 ②10:50～11:50 専門学校生主催 口腔ケア講座 13:30～15:00	秋に奏でる ミニコンサート 13:30～14:30 ぷらっとサロン 13:30～15:30 スポーツゲーム 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	アートdeアミーゴ (名画でおしゃべり) 11:00～12:00	ぷらっと体操 10:10～10:40
26	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 	ぷらっと体操 15:00～15:30	ぷらっとサロン 13:30～15:30 きたくを知ろう すごろく 13:30～14:30	チェアピラティス 体験会 9:30～10:30 タキのうトレ 14:00～15:00	ぷらっと体操 10:10～10:40 10/30(金) 10:30頃～ 仮装した子どもたちが 建物内をパレードします♪ 	

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】