ぷらっとほーむ滝野川東 おたより

令和8年11月19日発行
No.9

12月号

次号は12/20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

～健康づくり・いきがいづくり・仲間づくりを応援します～

申込方法・期間

11月26日(木) 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 ～ 12月6日(日) 17:00まで
発表 12月9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は、適切に取り扱いいたします。
- 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。
- 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。

【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。

✤お知らせ✤

ご入室時間のお願い

講座・イベントへのご入室は【開始15分前】からお願いいたします。
皆様に気持ちよくご参加いただくために、ご理解・ご協力をお願いいたします。

年末年始休館のお知らせ

12月28日(月)～1月4日(月)まで休館いたします。
新年は、1月5日（火）より開館いたします。

ZOOM 運動講座のオンライン配信

「オシダ体操」をオンライン配信します！
ご希望の方は、窓口または下記メールアドレスまで開催2日前までにお申込ください。
メール：platt.home-takinogawa@foryou.or.jp

日 時：12月15日（火）13:30～14:30
12月25日（金）14:00～15:00

1 抽選 骨盤トレーニング

申込期間：11月20日(金)～11月27日(金)
抽選発表：11月28日(土)10:00～館内掲示・HP

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！
日時 12月1日（火）10:10～11:00
講師 いきがい活動センター「きらりあ北」運動指導員
持ち物 フェイスタオル 定員 20名
場所 2階ぷらっとほーむ滝野川東



2 先着 元気なうちに知っておこう！～福祉用具と補聴器について～

内容 杖や手すり、補聴器を実際に試してみませんか？選び方や購入時のポイントもご紹介します。
日時 12月10日(木)13:30～14:30 定員 15名
講師 ニック株式会社福祉用具専門員
場所 2階 ぷらっとほーむ滝野川東



3 抽選 QRコードと活用について学ぼう！

内容 QRコードの読み取り方や活用方法を学びスマホでぷらっとほーむのホームページも見てみましょう！
日時 12月16日(水)14:00～15:00 定員 12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



4 先着 大人のおりがみ ～祝い鶴とコマを作りませんか～

内容 ゆっくり、やさしく、楽しく折る、大人の折り紙。新年に向けて祝い鶴とコマをおりがみで作ります！
日時 12月18日(金)14:00～15:00 ▼完成イメージ
定員 10名
場所 2階ぷらっとほーむ滝野川東



5 先着 睡眠セミナー



内容 皆様よく眠れていますか？生き生きとした生活に欠かせない睡眠について、一緒に学びましょう！
日時 12月26日(土) 10:15～11:15
講師 ぷらっとほーむ滝野川東 永田看護師
滝野川老人いこいの家 杉崎看護師
場所 2階ぷらっとほーむ滝野川東

6 先着 栄養講座 “食事のいろは” 冬本番！冷え・乾燥に勝つ食事のコツ

内容 身体を温める効果がある食材を知っていますか？管理栄養士と一緒に冬の食事のコツについて学びましょう！
日時 12月22日(火)13:30～14:30 定員 20名
講師 株式会社フォーラル 管理栄養士
場所 2階 ぷらっとほーむ滝野川東



▶ 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）	12/5(土)・27(日)　13(日) 10:10～10:40　14:00～14:30 19(土)　23(水) 15:00～15:30　14:30～15:00	各15名程 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)
スポーツゲーム （ぷらっとほーむ職員）	12/12(金) 14:00～15:00 	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スポーツ！ 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

・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。

講座名／講師	実施日・時間	定員／場所	備考
先着 介護予防体操 ❶ レギュラー ❷ ステップ	12/4(金)　12/9(水) 9:30～10:15　14:45～15:30 10:30～11:30　13:30～14:30	各20名 2階　ぷらっとほーむ滝野川東	❶ 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) ❷ 筋力バランス力アップ！しっかり体力つくりを行います　(60分間の体操です)
先着 ZUMBA講座 （上田 サチコ先生）	12/8(火)　12/22(火)  11:00～11:45 ※ どちらか1回参加可能です。	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！
先着 ワン・ツー・ボクシング （海老原　光一先生）	12/11(金)　12/25(金)  10:30～11:30 ※ どちらか1回参加可能です。	各15名 2階　ぷ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！
抽選  ボイストレーニング （村田　佑子先生）	12/16(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　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。
先着 日本舞踊にチャレンジ （藤間 さくら女）	12/17(木) 13:30～14:30 	20名 3階 第1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。10月より「五木の子守唄」を舞っており、初心者の方でも気軽に参加できます。
先着 男性運動指導員による オシダ体操 （ぷらっとほーむ職員）	12/15(火)　12/25(金) 13:30～14:30　14:00～15:00 ※ どちらか1回参加可能です。  介護予防運動指導員	各15名 2階　ぷらっとほーむ滝野川東	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！ ＊ZOOMによるオンライン配信あり
先着 コグニサイズにチャレンジ （ぷらっとほーむ職員）	12/2(水)　12/20(日) 10:30～11:30　14:00～15:00 ※ どちらか1回参加可能です。	各12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て、笑いながら認知機能アップ！！ 
抽選 チェアピラティス （ぷらっとほーむ職員）	12/18(金) 10:30～11:30 	15名 2階　ぷらっとほーむ滝野川東	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。 
抽選 タキのうトレ （ぷらっとほーむ職員）	12/11(金)　12/26(土) 14:00～15:00　＊12/11はボランティア講師実施 ※ どちらか1回参加可能です。	各12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？
抽選 いきいきヨガ （櫻井 久美先生）	12/19(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　第1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

出入り自由なので気軽にぷらっとお立ち寄りください

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！

ぷらっと

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階ぷらっとほーむ活動コーナー

オープン日・予定

- 12月 3日（木）13:30～14:30　わなげ
- 12月 10日（木）13:30～14:30　脳トレ
- 12月 17日（木）13:30～14:30　ひらがじゃん
- 12月 24日（木）13:30～14:30　ボッチャ

「ひらがじゃん」とは・・

ひらがなで言葉をつくって楽しむゲームです。初めての方でも簡単にできます！

フリータイム（自由にお楽しみください）



ぷらっとサロンのお手伝いをしてくださる方を募集しています！

貸出物品について　無料

地域で活動されている自主グループを対象に下記物品を貸出しています ご希望の場合は、事前にお問い合わせください。

【申込方法】

窓口：2階ぷらっとほーむ滝野川東
電話・FAX：03-5974-2540
※休館日：月曜・祝日・年末年始

【貸出物品】

- ☑ きたくを知ろうすごろく　地域の集まりやご友人と一緒に、楽しく北区を知ってみませんか？
- ☑ ボッチャセット
- ☑ わなげ　☑ プロジェクター

【注意事項】

- 貸出期間は最大3日間程になります
- ご希望日の1ケ月前～前日までにお問い合わせください
- お貸出しできない場合もございますので、ご了承ください。

ぷらっとほーむ滝野川東の看護師から皆様へ　～温活しましょう！～

立冬が過ぎ急に冷えてきましたね。冷えは血流が滞り、免疫力が低下し、感染症のリスクが高まる原因になります。体を温めて健康に過ごせる体を作りましょう。まず、3つの首（首、手首、足首）を温めて、旬の野菜を食べて栄養補給、身体を動かして寒さに負けない身体を作ります。そして、ぷらっとほーむで、身も心も温めてください。来年も元気にお目にかかるのを楽しみにしています。良いお年をお迎えください。

先着　ナースと気軽におしゃべり

内容　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　12月12日(土)10:10～11:10

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。

抽選　オシダ体操！アタマとカラダの体操教室　～いつまでも活動できるカラダづくり～

内容　脳トレと体操を組み合わせ、楽しみながらアタマとカラダを動かします！　ボール体操などに挑戦しいつまでも元気に動ける身体といきいきした毎日を目指しましょう！

日時　令和9年1月13日～3月31日　毎週水曜日　10:30～11:30（全12回）

～ご参加にあたって～

- ●初回と第11回（3月24日）に「脳の元気チェック」を受けられる方
- ●医師から運動制限を受けていない方

講師　ぷらっとほーむ滝野川東 運動指導員　押田職員

定員　10名



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。

ボランティアマッチングサイト YELL (エール)

あなたの「好き」や「得意」を地域で、活かしてみませんか？お気軽にお問い合わせください！
TEL：03-5974-2540



12月カレンダー

● 講座・イベントの色に着いて
色なし：事前に申込が必要です
黄色：申込不要　ZOOM:オンライン配信有

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	骨盤トレーニング 10:10～11:00	コグニサイズ 10:30～11:30	ぷらっとサロン 13:30～15:30 わなげ 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	ぷらっと体操 10:10～10:40	
7	8	9	10	11	12	13
休館日	ZUMBA講座 11:00～11:45	介護予防体操 ステップアップ 13:30～14:30 介護予防体操 レギュラー 14:45～15:30	元気なうちに 知っておこう ～福祉用具と補聴器～ 13:30～14:30 ぷらっとサロン 13:30～15:30 脳トレ 13:30～14:30	ワン・ツー ボクシング 10:30～11:30 タキのうトレ 14:00～15:00	ナースと気軽に おしゃべり 10:10～11:10 スポーツゲーム 14:00～15:00	ぷらっと体操 14:00～14:30
14	15	16	17	18	19	20
休館日	ZOOM オシダ体操 13:30～14:30	ボイストレーニング ①9:30～10:30 ②10:50～11:50 スマホ講座 （QRコード） 14:00～15:30	日本舞踊に チャレンジ(3F) 13:30～14:30 ぷらっとサロン 13:30～15:30 ひらがじゃん 13:30～14:30	チェアピラティス 10:30～11:30 大人のおりがみ 14:00～15:00	いきいきヨガ ①9:45～10:30 ②10:45～11:30 ぷらっと体操 15:00～15:30	コグニサイズ 14:00～15:00
21	22	23	24	25	26	27
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 14:30～15:00	ぷらっとサロン 13:30～15:30 ボッチャ 13:30～14:30	ワン・ツー ボクシング 10:30～11:30 ZOOM オシダ体操 14:00～15:00	睡眠セミナー 10:15～11:15 タキのうトレ 14:00～15:00	ぷらっと体操 10:10～10:40
28	29	30	31			







年末年始 休館のお知らせ
12/28(月)～1/4(月)まで休館とさせていただきます。
1/5(火)より通常通り開館いたします。
よろしくお願いいたします。

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】