

令和8年8月20日発行 No.6

# ぷらっとほーむ滝野川東 おたより

## 9月号

北区にお住まいのおおむね65歳以上の方

～健康づくり・いきがづくり・仲間づくりを応援します～

次号は9/20頃を予定しています

申込  
方法・期間

8月26日(水) 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 ～9月6日(日) 17:00まで  
発表 9月8日(火) 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 **ZUMBA講座** 

内容 ラテン系音楽に合わせて楽しくダンス！心も体もリフレッシュ、基本的には立って行います。座って体を動かすのもOKです♪

講師 上田 サチコ 先生 定員 各15名

日時 9月8日・29日 ※どちらか1回参加可能です。  
火曜日 11:00～11:45

場所 2階 ぷらっとほーむ滝野川東

2 抽選 **デコパージュ講座**

内容 ペーパーナプキンの絵柄を利用し素敵なトレイを作ります。小物や眼鏡入れにぴったりです。

講師 ご利用者講師 及び ぷらっとほーむ職員

日時 9月15日(火) 10:00～11:30

定員 8名 (抽選)

場所 2階 ぷらっとほーむ滝野川東 

3 先着 **日本舞踊にチャレンジ** 

内容 3か月間の成果を発表します！  
発表をご覧になりたい方は、講座へのお申し込みをお願いします。

講師 藤間 さくら女 先生 定員 20名 (先着)

日時 9月17日 木曜日 13:30～14:30

場所 3階 滝野川東区民センター ホール

**10月より新しい舞踊が始まります！**  
3回コース(第3木曜)で新しい振付にチャレンジ♪  
楽しく踊ってみんなで素敵な舞台を目指しましょう！

4 先着 **体力測定会**

～今の体力をチェックしてみませんか？～

内容 全身の筋力と転びにくさをチェック！  
今の体力を知って、元気な毎日に  
つなげましょう♪ (測定項目：握力・TUG)

講師 ぷらっとほーむ職員 定員 15名 (先着)

日時 9月25日(金) 10:00～11:00

場所 2階 ぷらっとほーむ滝野川東 

5 先着 **栄養講座 “食事のいろは”**  
／管理栄養士による／

内容 食品ロスを減らしてやりくり上手♪  
今日からできる“ムダを減らす工夫”を楽しく学びます。  
「もったいない」を「おいしい」に変えましょう。

講師 (株)フォーラル 管理栄養士 

日時 9月29日(火) 13:30～14:30 定員 20名 (先着)

場所 2階 ぷらっとほーむ滝野川東

6 先着 **ナースと気軽にしゃべり**

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 9月5日(土) 10:10～11:10 定員 5名程

場所 2階 ぷらっとほーむ滝野川東

健康の相談

聞くだけでもOK

少人数

好きな飲み物  
をご持参  
ください♪ 

▶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<br>(ぷらっとほーむ職員)           | 9/6(日)・11(金)・<br>20(日)・30(水) | 18(金)・26(土)<br>10:10～10:40 15:00～15:30 | 各15名程<br>2階 ぷらっと<br>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<br>できます。(30分間の軽体操)                |
| ナースと<br>気軽におしゃべり<br>(ぷらっとほーむ職員) | 9/5(土)<br>10:10～11:10        |                                        | 5名程<br>2階 ぷらっと<br>ほーむ滝野川東   | 少人数で看護師が健康の相談や疑問をや<br>さしくうかがいます。みんなの話を聞くだ<br>けでもOKです。 |
| スポーツ<br>ゲーム体験                   | 9/11(金) 11:00～12:00          | 9/26(土)<br>10:30～11:30                 | 各10名程<br>1階 活動コーナー          | 笑って楽しむデジタルスポーツ体験！<br>ルール説明から行いますので、安心して<br>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<br>① レギュラー<br>② ステップ               | 9/4(金) 9/15(火)<br>9:30～10:15 13:30～14:15<br>10:30～11:30 14:30～15:30 |                                                                                                      | 各20名<br>2階 ぷらっと<br>ほーむ滝野川東 | ① 無理なく体を動かします。元気に動き<br>たい方(45分間の体操です)<br>② 筋力バランススカアップ！しっかり体力<br>づくりを行います(60分間の体操です)                                                             |
| ZUMBA講座<br>(上田 サチコ先生)                     | 9/8(火) 9/29(火)<br>11:00～11:45<br>※ どちらか1回参加可能です。                    |                    | 各15名<br>2階 ぷらっと<br>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<br>す。ラテン系音楽に合わせてダンスエクサ<br>サイズを楽しみましょう！                                                                                      |
| <b>抽 選</b><br>ボイストレーニング<br>(村田 佑子先生)      | 9/16(水)<br>①9:30～10:30 ②10:50～11:50<br>※ どちらか1回参加可能です。              |                                                                                                      | 各20名<br>2階 ぷらっと<br>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<br>ロール・姿勢を学び、いきいきとした声で<br>季節の歌を歌いましょう。  |
| <b>抽 選</b><br>書道を<br>楽しみましょう<br>(清水 直子先生) | 9/24(木)<br>①13:15～14:00 ②14:15～15:00<br>※ どちらか1回参加可能です。             |                   | 各10名<br>2階 ぷらっと<br>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<br>す。美しい文字と楽しい交流を。<br>気軽に参加できる書道教室。                                                                                          |
| 大人のおりがみ<br>(ぷらっとほーむ職員)                    | 9/9(水)<br>10:00～11:00                                               |                   | 10名<br>2階 ぷらっと<br>ほーむ滝野川東  | 「ゆっくり、やさしく、折る楽しみ」<br>かわいいハロウィンの仲間たちをおりがみ<br>で折りましょう。                                                                                             |
| コグニサイズに<br>チャレンジ<br>(ぷらっとほーむ職員)           | 9/13(日) 9/27(日)<br>10:30～11:30<br>※ どちらか1回参加可能です。                   |                   | 各12名<br>2階 ぷらっと<br>ほーむ滝野川東 | 脳を使う課題と運動を組み合わせ<br>て笑いながら認知機能アップ！！                                                                                                               |
| <b>抽 選</b><br>いきいきヨガ<br>(櫻井 久美先生)         | 9/19(土)<br>①9:45～10:30 ②10:45～11:30<br>※ どちらか1回参加可能です。              |                   | 各25名<br>3階 ホール             | イスに座って行うヨガです。ストレッチや<br>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<br>オシダ体操<br>(ぷらっとほーむ職員)       | 9/2(水)<br>13:30～14:30                                               | <br>介護予防<br>運動指導員 | 15名<br>2階 ぷらっと<br>ほーむ滝野川東  | やわらかいゴムバンド(セラバンド)を使っ<br>て、楽しく身体を動かします。筋力やバラ<br>ンス力を高めましょう！                                                                                       |
| タキのうトレ<br>(ぷらっとほーむ職員)                     | 9/2(水) 9/18(金)<br>10:00～11:00<br>※ どちらか1回参加可能です。                    |                   | 各12名<br>2階 ぷらっと<br>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<br>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

9月3日 木 13:30～14:30  
わなげ

9月10日 木 13:30～14:30  
脳トレ

9月17日 木 13:30～14:30  
スポーツゲーム体験

9月24日 木 13:30～14:30  
ポツチャ

フリータイム（自由にお楽しみください）



お手伝いをしてくださる方を  
募集しています！

脳トレグッズ  
をご用意しています

- ① 山手線ゲーム
- ② 都電荒川線
- ③ 祝祭日・旧暦・英語のカード

チャレンジをご希望の方は  
職員までお声かけください！

募集中！

脳トレ問題の作成や講座  
をお手伝いしてくださる方  
を募集しています！



ぶらっとほーむ滝野川東の  
看護師から皆様へ

～入浴のすすめ～

今年の夏も厳しい暑さでしたね。夏の疲れ残っていませんか？そんな時は、ゆっくり入浴するのがおすすめです。寝る90分ほど前に、37～38℃のぬるめのお湯に10～15分、のんびり浸かりましょう。炭酸系や、ゆず・ひのきなどの入浴剤で香りを楽しむのもおすすめです。心身をリラックスさせて、元気に秋を迎えましょう！

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。



【予告】これから開催！イベント・講座

申込は10月号をご覧ください  
詳細はポスター・HPでご案内いたします

- ★ 10月2日(金) 骨盤底筋強化トレーニング 骨盤底筋を鍛えて、毎日を快適に！
- ★ 10月10日(土) スマホ交流会～LINEの基本操作について～
- ★ 10月21日(水) お口の健康セミナー 東京歯科衛生専門学校生による口腔セミナーです
- ★ 10月22日(木) ハンドベル&歌のコンサート♪ 懐かしい唱歌や歌謡曲をお届けします
- ★ 10月24日(土) アート de AmiGO (アミーゴ) アートを楽しみながら、交流してみませんか？



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？

- ・楽器演奏・踊り
- ・スマホ操作のお手伝い
- ・イベント・講座のお手伝い など

1時間からOKです！





# 9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

灰色：申込終了

| 月   | 火                                                                                           | 水                                                               | 木                                                                                                                                                                                                                                                          | 金                                                                     | 土                                                                   | 日                             |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|     | 1                                                                                           | 2                                                               | 3                                                                                                                                                                                                                                                          | 4                                                                     | 5                                                                   | 6                             |
| 休館日 |                                                                                             | タキのうトレ<br>10:00～11:00<br><br>オシダ体操<br>13:30～14:30               | ぷらっとサロン<br>13:30～15:30<br>わなげ<br>13:30～14:30                                                                                                                                                                                                               | 介護予防体操<br>レギュラー<br>9:30～10:15<br><br>介護予防体操<br>ステップアップ<br>10:30～11:30 | ナースと気軽に<br>おしゃべり<br>10:10～11:10                                     | ぷらっと体操<br>10:10～10:40         |
| 7   | 8                                                                                           | 9                                                               | 10                                                                                                                                                                                                                                                         | 11                                                                    | 12                                                                  | 13                            |
| 休館日 | ZUMBA講座<br>11:00～11:45                                                                      | 大人のおりがみ<br>10:00～11:00<br><br>秋のコンサート<br>14:00～15:00<br>13:30開場 | ぷらっとサロン<br>13:30～15:30<br>脳トレ<br>13:30～14:30                                                                                                                                                                                                               | ぷらっと体操<br>10:10～10:40<br><br>スポーツゲーム体験<br>(1階活動コーナー)<br>11:00～12:00   | 動きやすい<br>体の使い方<br>10:15～11:00<br>※申込はいこいの家<br>にお問い合わせください           | コグニサイズ<br>10:30～11:30         |
| 14  | 15                                                                                          | 16                                                              | 17                                                                                                                                                                                                                                                         | 18                                                                    | 19                                                                  | 20                            |
| 休館日 | デコパージュ<br>10:00～11:30<br>介護予防体操<br>レギュラー<br>13:30～14:15<br>介護予防体操<br>ステップアップ<br>14:30～15:30 | ボイストレーニング<br>① 9:30～10:30<br>② 10:50～11:50                      | 日本舞踊に<br>チャレンジ<br>13:30～14:30<br><br>ぷらっとサロン<br>13:30～15:30<br>スポーツゲーム体験<br>13:30～14:30                                                                                                                                                                    | タキのうトレ<br>10:00～11:00<br><br>ぷらっと体操<br>15:00～15:30                    | いきいきヨガ<br>① 9:45～10:30<br>② 10:45～11:30                             | ぷらっと体操<br>10:10～10:40         |
| 21  | 22                                                                                          | 23                                                              | 24                                                                                                                                                                                                                                                         | 25                                                                    | 26                                                                  | 27                            |
| 休館日 | 休館日<br>国民の休日<br><br>                                                                        | 休館日<br>～秋分の日～<br><br>                                           | 書道を<br>楽しみましょう<br>① 13:15～14:00<br>② 14:15～15:00<br><br>ぷらっとサロン<br>13:30～15:30<br>ポッチャ<br>13:30～14:30                                                                                                                                                      | 体力測定<br>10:00～11:00<br><br>                                           | スポーツゲーム体験<br>(1階活動コーナー)<br>10:30～11:30<br><br>ぷらっと体操<br>15:00～15:30 | コグニサイズ<br>10:30～11:30<br><br> |
| 28  | 29                                                                                          | 30                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                       |                                                                     |                               |
| 休館日 | ZUMBA講座<br>11:00～11:45<br><br>食事のいろは<br>13:30～14:30<br><br>                                 | ぷらっと体操<br>10:10～10:40                                           | <p>通所事業(通所型サービス) 週1回(木曜日10時～12時)開催</p> <p> 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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 空き状況・見学について…ぷらっとほーむ滝野川東にお問い合わせください。</li> </ul> <p>TEL: 03-5974-2540</p> |                                                                       |                                                                     |                               |

## 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】

