令和8年10月17日発行
No.8

ぷらっとほーむ滝野川東 おたより 11月号

北区にお住まいのおおむね65歳以上の方

次号は11/20頃を予定しています

～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

10月27日(火) 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 ～ 11月1日(日) 17:00まで

発表 11月5日(木) 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。
- 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。

11/15日 第26回 ハートまつり

直接会場へお越しください

会場：滝野川東区民センター2階 ぷらっとほーむ滝野川東

ぷらっとほーむ 2階 活動室 北区さくら体操＆ボッチャ
① 10:30～11:30
② 14:00～15:00
各回 15名程



2階 娯楽室 ハートのポプリづくり
① 10:00～11:00
② 13:30～14:30
※なくなり次第終了



2階 ロビー 握力測定
① 10:00～12:00
② 13:00～15:30



看護師による健康相談
① 11:00～12:00
② 14:00～15:00
※お一人約10分程

当日は各階でさまざまな催し物を開催します♪ ぜひお気軽にお立ち寄りください！
詳しくはポスターをご覧ください。館内及びホームページに掲載いたします。

1 先着 大人のおりがみ

内容 「ゆっくり、やさしく、折る楽しみ」
かわいいお人形をおりがみで作ります♪
日時 11月6日(金)14:00～15:00
場所 2階 ぷらっとほーむ滝野川東
定員 10名 お手伝いしてくださる方も募集中しています！



完成イメージ

2 先着 世代を超えて楽しもう！

ボッチャ(オリジナルルール)＆脳トレ！

内容 武蔵野中学高等学校生の皆さんと、ボッチャや脳トレに挑戦！一緒に楽しみながら交流しましょう。
日時 11月7日(土)14:00～15:30 定員 15名
場所 2階 ぷらっとほーむ滝野川東

3 抽選 オンライン 骨盤トレーニング（ペルビック）

内容 骨盤まわりの筋肉を鍛え、日常に役立つ運動を楽しく学びましょう！
日時 11月17日(火)10:30～11:00 定員15名
場所 2階 ぷらっとほーむ滝野川東
※スクリーンを見ながら行います。
講師 きらりあ北 職員 持ち物 フェイスタオル

4 抽選 いきいきヨガ

内容 イスに座って行います。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。
日時 11月21日(土) どちらか1回参加可能
①9:45～10:30 ②10:45～11:30
講師 櫻井 久美 先生 定員 各25名
場所 3階第1ホール 持ち物 手ぬぐい

5 先着 北区のこと自分のことをふりかえり会話を楽しもう！

～きたすご（北区を知ろうすごろく）体験会～

内容 北区の名所や制度について楽しく学びながら、みんなで脳トレ運動も体験してみませんか？ぜひお気軽にご参加ください！
日時 11月25日(水)14:00～15:00 定員 15名
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”

内容 食事の量は足りていますか？管理栄養士と一緒にあなただけの必要量を計算してみませんか？ ※5月開催時の内容をレベルアップしてお話します！
日時 11月24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 持ち物 電卓

▶ 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！

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

- 11月 5日（木） 13:30～14:30 **脳トレ**
- 11月 12日（木） 13:30～14:30 **わなげ**
- 11月 19日（木） 13:30～14:30 **ひらがじゃん**

「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！

- 11月 26日（木） 13:30～14:30 **ボッチャ**

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！

申込不要のイベント
～直接会場へお越しください～
【場所】1階活動コーナー

おりがみで ハートとはとを作ろう！
■ 11月 5日（木）
14:30～15:30
定員:10名程



子どもから大人まで参加可能です！

スポーツゲーム体験（ボウリングなど）
■ 11月 28日（土）
10:00～11:00
定員:10名程

貸出物品について 無料
☑ 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？
ご希望の方はお声かけください！

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　11月7日(土)10:10～11:10
場所　2階 ぷらっとほーむ滝野川東
定員　8名程
※健康相談のある方は申込時にお知らせください。

抽選

書道を楽しみましょう
日時　11月26日(木)
①13:15～14:00 ②14:15～15:00
※ どちらか1回参加可能です。
場所　2階 ぷらっとほーむ滝野川東
講師　清水直子先生　定員　各10名

ぷらっとほーむ滝野川東の 看護師から皆様へ 運動しましょう！
秋らしい気持ちのよい季節になりました。スポーツの秋、楽しく体を動かしてみませんか？当施設では、気軽に参加できる運動プログラムをご用意しています。
予約なしで参加できるものもありますのでぜひお気軽にお越しください！しっかり体を動かして、元気に秋を楽しみましょう！

先着

体力測定ボランティアさん大募集！
日時　11月6日(金)10:15～11:00　定員　5名程
場所　2階 ぷらっとほーむ滝野川東
内容　測定器の使い方や測定の手順、参加者への声のかけ方などを、わかりやすく丁寧にお伝えします。地域のために何か始めてみたい方、大歓迎です！
講師　ぷらっとほーむ滝野川東 職員

先着

自主グループ“あじさいの会”による 体操＆ダンス発表会
日時　11月27日(金) 11:00～11:30
場所　2階ぷらっとほーむ滝野川東
出演　あじさいの会(自主グループ)　定員　15名
内容　地域のシニア自主グループの皆さんが「小さな世界」の曲に合わせた体操や話題の曲に合わせたダンスを披露します！

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？



詳しくこちら

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）	11/1(日)・22(日)　4(水) 10:10～10:40　15:00～15:30 18(水)・28 (金) 14:00～14:30 	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）
みんなで彩る 季節の飾り （ぷらっとほーむ職員）	11/27(金) 14:00～15:30 	15名程 2階　ぷらっと 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ましょう！ 「いきいきサポーター」の方も大歓迎☆彡

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
介護予防体操 ❶ レギュラー ❷ ステップ	11/8(日)　11/20(金) 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）
ZUMBA講座 （上田 サチコ先生）	11/10(火)　11/24(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！
ワン・ツー・ ボクシング （海老原　光一先生）	11/11(水)　11/20(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）	11/18(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。
日本舞踊に チャレンジ （藤間 さくら女）	11/19(木) 13:30～14:30 	20名 2階 いこいの家 大広間	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」を舞い、初心者の方でも気軽に参加できます。
男性運動指導員による オシダ体操 （ぷらっとほーむ職員）	11/4(水)　11/25(水) 10:30～11:30 ※ 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	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！
コグニサイズに チャレンジ （ぷらっとほーむ職員）	11/11(水)　11/29(日) 14:00～15:00　10:30～11:30 ※ 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）	11/13(金) 14:00～15:00 	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）	11/10(火) 14:00～15:00 	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？
小物づくり （ご利用者講師・ ぷらっとほーむ職員）	11/13(金) 10:00～11:00 	10名 2階　ぷらっと ほーむ滝野川東	松ぼっくりを使用した可愛いミニクリスマスツリーを作成します♪

11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
						ぷらっと体操 10:10～10:40
2	3	4	5	6	7	8
休館日	休館日 文化の日	オシダ体操 10:30～11:30 ぷらっと体操 15:00～15:30	ぷらっとサロン 13:30～15:30 脳トレ 13:30～14:30	体力測定ボラ講座 10:15～11:00 大人のおりがみ 14:00～15:00	ナースと気軽におしゃべり 10:10～11:10 武蔵野中学高等学校交流 14:00～15:30	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
9	10	11	12	13	14	15
休館日	ZUMBA講座 11:00～11:45 タキのうトレ 14:00～15:00	ワン・ツーボクシング 10:30～11:30 コグニサイズ 14:00～15:00	ぷらっとサロン 13:30～15:30 わなげ 13:30～14:30	小物づくり 10:00～11:00 チェアピラティス 14:00～15:00		ハートまつり 10:00～16:00
16	17	18	19	20	21	22
休館日	骨盤トレーニング （オンライン） 10:30～11:00	ボイストレーニング ①9:30～10:30 ②10:50～11:50 ぷらっと体操 14:00～14:30	日本舞踊にチャレンジ(いこい) 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	ワンツーボクシング 10:30～11:30 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	いきいきヨガ ①9:45～10:30 ②10:45～11:30	ぷらっと体操 10:10～10:40
23/30	24	25	26	27	28	29
休館日	ZUMBA講座 11:00～11:45 食事のいろは 13:30～14:30	オシダ体操 10:30～11:30 北区を知ろう すごろく体験会 14:00～15:00	書道を楽しみましょう ①13:15～14:00 ②14:15～15:00 ぷらっとサロン 13:30～15:30 ボッチャ 13:30～14:30	自主グループ あじさいの会発表 11:00～11:30 みんなで彩る季節の飾り 14:00～15:30	スポーツゲーム 10:00～11:00 ぷらっと体操 14:00～14:30	コグニサイズ 10:30～11:30

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】