



ぷらっとほーむ滝野川東 おたより

8月号

令和8年7月17日発行
No.5

～健康づくり・いきがいづくり・仲間づくりを応援します～

次号は8/20頃を予定しています

講座申込
受付開始

7月28日(火) 9:00 から
窓口・電話 ☎03-5974-2540 にて受付（先着・抽選申込）

※先着申込は定員になり次第、受付を終了とさせていただきます。

【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。

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。

抽選発表は 8月7日（金）10:00以降に館内掲示・HPに公開いたします。

- 【対象講座】
- ・ZUMBA講座 ※どちらか1回
 - ・ワンツー・ボクシング体験会
 - ・ボイストレーニング
 - ・ぷらっとスマホサロン
 - ・いきいきヨガ
 - ・書道を楽しみましょう（奇数月に開催）

- ・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

転ばない身体づくりを目指す！
やさしいボクシング体験会

抽選 ワンツー・ボクシング体験会

内容 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！
講師 海老原光一先生
日時 8月19日(水) 10:30～11:30
定員 15名（抽選）
場所 滝野川東区民センター 3階



2

子どもも大人も
みんなで



盆踊りやお楽しみコーナー（わなげ・とんとん相撲・フォトスポットなど）を予定しています♪

日時 8月 25日(火) 13:30～15:30

申込不要 ※ **盆踊り** は14:00～15:30

共催 滝野川東児童館・ぷらっとほーむ滝野川東
協力 すずめ会・令和会（自主グループ）
場所 滝野川東区民センター 3階

※詳細内容は館内ポスター・HPをご覧ください

3

ぷらっとスマホサロン

～スマホで講座やイベントに申込を
してみませんか～

日時 8月26日（水）14:00～15:30
定員 3名（抽選）
参加条件 ・ご自身のメールアドレスが分かる方
・文字入力ができる方
持ち物 スマートフォン・筆記用具
場所 ぷらっとほーむ滝野川東
活動コーナー 1階



4

防犯の専門家から学ぶ 特殊詐欺・防犯対策講座



日時 8月 28日(金) 10:50～11:20
講師 北区防犯推進委員
協力 北区危機管理室 生活安全担当課
定員 20名程（先着）
場所 ぷらっとほーむ滝野川東 2階

▶内面・裏面にも様々な事業やお知らせ・カレンダーを掲載しておりますのでご覧ください。

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)	8/2(日)・9(日)・16(日)・22(土)・ 28(金)・30(日) 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)
盆踊り練習会 協力：すずめ会 令和会	8/5(水)・19(水) 14:00～15:00  8/25(火) 14:00～15:30夏祭り盆踊りを3階ホールで開催します！	各20名程 2階 ぷらっと ほーむ滝野川東	懐かしい曲や最新の曲に合わせて、みんな楽しく盆踊りを練習しましょう♪ 
スポーツ ゲーム体験	8/5(水) 8/22(土) 10:00～11:00 10:45～12:00	各10名程 1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	8/7(金)・12(水) 8/18(火) 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 筋力バランス力アップ！しっかり体力づくりを行います(60分間の体操です)
抽選 ZUMBA講座 (上田 サチコ先生)	8/4(火)・25(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！
抽選 ボイス トレーニング (村田 佑子先生)	8/19(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)	8/20(木) 13:30～14:30 小学生と先生による長唄「手習子」・「あやめ浴衣」をご披露いただきます。 その後、皆さんで練習も行います♪	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 「金魚」を作ります (ぷらっとほーむ職員)	8/18(火) 10:00～11:00  	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」 かわいい金魚と一緒におりがみで折りましょう。 
コグニサイズ にチャレンジ (ぷらっとほーむ職員)	8/9(日) 8/29(土) 13:30～14:30 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 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)	8/15(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
 オシダ体操 (ぷらっとほーむ職員)	8/14(金) 10:30～11:30	15名 2階 ぷらっと 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！
食事のいろは (株)フォーラル 管理栄養士)	8/26(水) 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：9月1日防災の日に向けて 非常食を考えよう
タキのうトレ (ぷらっとほーむ職員)	8/1(土)・21(金) 10:00～11:00 ※ 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ぶらっとお立ち寄りください

ぶらっと

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階ぶらっとほーむ活動コーナー

オープン日・予定

- 8月6日(木) 13:30～14:30
わなげ
- 8月13日(木) 13:30～14:30
脳トレ
- 8月20日(木) 13:30～14:30
むかしあそび
- 8月27日(木) 13:30～14:30
ポッチャ

※予定は変更になる場合がございます。
ご了承ください。

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

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てください。

多世代
交流

申込不要

とんとん
紙ずもう



下記日程は、子ども
も大人もぶらっサロ
ンに参加可能です！

7月23日・30日

8月6日・13日

20日・27日

木曜日 14:30～15:30

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

子どもも大人もみんなで

夏祭り

8/25(火)
13:30～15:30

場所：滝野川東区民センター3階

ミニイベントのお手伝いや、会場準備・当日のサポート・片付けにご協力いただけ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！

お問い合わせ
お申込先

ぶらっとほーむ滝野川東
03-5974-2540



ぶらっとほーむ滝野川東の
看護師から皆様へ



今年の夏はとても暑いですね。
熱中症に気をつけて、みんなで声をかけ合いながら
元気に夏を乗り切りましょう！
こまめな水分補給を心がけ、できるだけ日差しを避け、
涼しい場所で楽しい時間をお過ごしください。
ぶらっとほーむ滝野川東も、ぜひご利用ください。



秋のコンサートのご案内

懐かしの歌謡曲～ピアノとヴァイオリンの調べ～

日時 9月9日(水) 14:00～15:00 開場13:30～

定員 30名(抽選)

場所 ぶらっとほーむ滝野川東 2階

申込開始 8月6日(木)～8月20日(木)

抽選発表 8月25日(火)

10:00より館内掲示・HP掲載



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！



LINE公式アカウント始めました！

友だち
募集中





8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
休館日					タキのうトレ 10:00~11:00	ぷらっと体操 10:10~10:40
3	4	5	6	7	8	9
休館日	ZUMBA講座 11:00~11:45	スポーツゲーム体験 (1階活動コーナー) 10:00~11:00 盆踊り練習会 14:00~15:00	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	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 コグニサイズ 13:30~14:30
10	11	12	13	14	15	16
休館日	休館日 ~山の日~ 	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 タキのうトレ 13:30~14:30	オシダ体操 (セラバンド使用) 10:30~11:30	いきいきヨガ ①9:45 ~10:30 ②10:45 ~11:30	ぷらっと体操 10:10~10:40
17	18	19	20	21	22	23
休館日	大人のおりがみ 10:00~11:00 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	ボイストレーニング ① 9:30~10:30 ② 10:50~11:50 ボクシング体験会 10:30~11:30 盆踊り練習会 14:00~15:00	日本舞踊にチャレンジ 先生と子どもの披露 練習も行います 13:30~14:30 むかしあそび 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 10:00~11:00	ぷらっと体操 10:10~10:40 スポーツゲーム体験 (1階活動コーナー) 10:45~12:00	
24/31	25	26	27	28	29	30
休館日	ZUMBA講座 11:00~11:45 子どもも大人も 夏祭り(3階) 13:30~15:30 ♪盆踊り(3階) 14:00~15:30	食事のいろは 13:30~14:30 ぷらっと スマホサロン (1階活動コーナー) 14:00~15:30 	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 防犯講座 10:50~11:20	コグニサイズ 10:30~11:30	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】