

高田介護予防センターの3月イベントスケジュール

一部を除いて参加無料です！(2/15発行) 抽選発表2/27(木)

活動・講座名	日	時 間	内 容
これからの生活イキイキ講座	3/1(土)	10:45～11:45	人生100歳時代!危険を回避するコツとは!
成川さんの椅子に座って健康体操	3/3(月)	13:30～14:15	椅子に座りながら元気に体操!
脳★若返りサロン(登録制)満員	3/4(火)	10:45～12:00	脳活性化プログラム!
スロートレーニング(登録制)	3/4(火)	13:30～14:30	としまる体操で健康寿命を延ばしましょう!
聴脳力チェック	3/5(水)	11:00～12:20	簡単な測定で聴こえのチェック!
目白警察特別講座	3/5(水)	13:30～14:30	特殊詐欺と交通安全、警備のお話し!
若返り健康リズム体操(登録制)満員	3/6(木)	11:00～11:45	健康リズム体操で若返りましょう!
Let's体操(吉田先生)	3/6(木)	13:30～14:30	ゆったりと椅子に座りながら楽しく体操!
男のサロン(登録制)	3/7(金)	10:45～12:00	コミュニティーソーシャルワーカー企画!
おはなしエンジョイ	3/8(土)	10:45～11:45	皆さんと一緒に楽しむお話し会!
高田輪投げの会(会員制)	3/8(土)	13:30～14:30	輪投げて楽しくみんなで体力づくり!
高田ボッチャの会(登録制)	3/10(月)	13:00～14:30	ボッチャで運動と脳トレ!
歌声サロン高田(ウクレレ)	3/11(火)	13:30～14:30	ウクレレで懐かしい歌を楽しみましょう!
若返りレクリエーション	3/12(水)	11:00～12:00	音楽と体操で若返りましょう!
若返り健康リズム体操(登録制)満員	3/13(木)	11:00～11:45	健康リズム体操で若返りましょう!
楽しく脳トレ(登録制)満員	3/13(木)	13:30～14:30	遊びながら笑いながら脳を若返らせましょう!
サロンジャスミン(登録制)	3/14(金)	10:45～11:45	筋トレ・お口の体操・リズム体操・脳トレゲーム他!
理学療法士による バランス向上プログラム	3/14(金)	13:30～14:30	体を動かして転倒予防をしましょう! (3/28のプログラムも同様の内容です)
太極拳(会員制)満員	3/15(土)	10:45～12:00	太極拳と八段錦で健康増進!
令和おんどの会(会員制)	3/17(月)	11:00～12:00	盆踊りで体を動かし楽しく介護予防!
脳★若返りサロン(登録制)満員	3/18(火)	10:45～12:00	脳活性化プログラム!
スロートレーニング(登録制)	3/18(火)	13:30～14:30	としまる体操で健康寿命を延ばしましょう!
黒田さんの栄養講座	3/19(水)	11:00～12:00	適度に食べよう!
皆で体操(会員制)	3/19(水)	13:00～14:30	体も脳も鍛えましょう。としまる体操・ステップ運動!
結アロマ(登録制)	3/21(金)	10:45～11:45	アロマセラピーで介護予防!
若返りレクリエーション	3/22(土)	11:00～12:00	音楽と体操で若返りましょう!
りぷりんと・としま	3/24(月)	10:45～11:15	どなたでも楽しめる絵本の読み聞かせ!
高田ボッチャの会(登録制)	3/24(月)	13:00～14:30	ボッチャで運動と脳トレ!
Let's体操(吉田先生)	3/25(火)	10:45～11:45	ゆったりと椅子に座りながら楽しく体操!
歌声サロン高田(ウクレレ)	3/25(火)	13:30～14:30	ウクレレで懐かしい歌を楽しみましょう!
区の管理栄養士による栄養講座	3/26(水)	13:30～14:30	「さあ!にぎやかにいただく!」について学ぼう!
〇の会(会員制)	3/27(木)	11:00～12:00	ピアノの演奏で、皆で楽しく歌いましょう!
高田輪投げの会(会員制)	3/27(木)	13:30～14:30	輪投げて楽しくみんなで体力づくり!
理学療法士による バランス向上プログラム(広報分)	3/28(金)	13:30～14:30	体を動かして転倒予防をしましょう! (3/14のプログラムも同様の内容です)
飲み込み講座	3/29(土)	13:30～14:30	嚥下のシステム、嚥下体操、口腔体操を学ぼう!
ザリツ測定会 <おススメ!>	3/31(月)	11:00～12:00	筋肉量の測定! 注) ベースメカが入っている方は実施出来ません

注) 3月14日(金)実施のバランス向上プログラムに当選された方は3月28日(金)のバランス向上プログラム(広報募集)には応募出来ません。

イベントに参加希望の方は、2/15(土)～2/21(金)に抽選申し込み書にご記入の上、

当センター職員にご提出ください。尚、お電話でも承ります。(ご本人様分のみ受付)

お問い合わせ 豊島区立高田介護予防センター 豊島区高田3-37-17(カフェテラス山吹内) TEL 03-3590-8116

利用の際は 個人利用登録が必要となります。登録後に自主活動の場としてもご利用いただけます。

10時、15時に豊島区オリジナル体操「としまる体操」を行っています。月～土(祝日除く)

体験・見学お待ちしております♪ 体験・見学の際は飲み物(ふたのついたペットボトルや水筒)を持参ください。