

高田介護予防センターの4月イベントスケジュール

一部を除いて参加無料です！(3/17発行) 抽選発表3/29(土)

活動・講座名	日	時 間	内 容
脳★若返りサロン(登録制) 満員	4/1(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)	4/1(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	4/2(水)	13:30~14:30	食事から認知症を予防しよう!
ザリッツ測定会 <おススメ!>	4/3(木)	13:30~14:30	筋肉量の測定! 注) ペースメーカーが入っている方は実施出来ません
男のサロン(登録制)	4/4(金)	10:45~12:00	ゲーム大会!
成川さんの椅子に座って健康体操	4/7(月)	13:30~14:15	椅子に座りながら元気に体操!
歌声サロン高田(ウクレレ)	4/8(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	4/9(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	4/10(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	4/10(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!
サロンジャズミン(登録制)	4/11(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!
健康ツボ講座	4/11(金)	13:30~14:30	春のツボについて! (4月25日と同じ内容です)
おはなしエンジョイ	4/12(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)	4/12(土)	13:30~14:30	輪投げで楽しくみんなで体力づくり!
令とおんどの会(会員制)	4/14(月)	11:00~12:00	盆踊りで体を動かし楽しく介護予防!
高田ボッチャの会(登録制) 満員	4/14(月)	13:00~14:30	ボッチャで運動と脳トレ!
脳★若返りサロン(登録制) 満員	4/15(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)	4/15(火)	13:30~14:30	としまる体操で健康寿命を延ばしましょう!
皆で体操(会員制)	4/16(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!
若返り健康リズム体操(登録制) 満員	4/17(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)	4/17(木)	13:30~14:30	ゆったりと椅子に座りながら楽しく体操!
結アロマ(登録制)	4/18(金)	10:45~11:45	アロマセラピーで介護予防!
令とおんどの会(会員制)	4/21(月)	11:00~12:00	盆踊りで体を動かし楽しく介護予防!
これからの生活イキイキ講座	4/21(月)	13:30~14:30	物価高の中で手元現金を多く残すには!? ファイナンシャルプランナーから効果的なアドバイス!
Let's体操(吉田先生)	4/22(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)	4/22(火)	13:30~14:30	ウクレレで懐かしい歌を楽しみましょう!
ザリッツ測定会 <おススメ!>	4/23(水)	13:30~14:30	筋肉量の測定! 注) ペースメーカーが入っている方は実施出来ません
〇の会(会員制)	4/24(木)	11:00~12:00	大江戸玉すだれを一緒に楽しもう! 会員以外の方の参加も大歓迎!(10名まで)
高田輪投げの会(会員制)	4/24(木)	13:30~14:30	輪投げで楽しくみんなで体力づくり!
健康ツボ講座(広報分)	4/25(金)	13:30~14:30	春のツボについて! (4月11日と同じ内容です)
若返りレクリエーション	4/26(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	4/28(月)	10:45~11:30	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) 満員	4/28(月)	13:00~14:30	ボッチャで運動と脳トレ!
聴脳力チェック	4/30(月)	11:00~12:20	簡単な測定で聴こえのチェック!

注) 4月11日(金) 実施の健康ツボ講座に当選された方は4月25日(金)の健康ツボ講座(広報分)には応募出来ません。

イベントに参加希望の方は、3/17(月)~3/25(火)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。