

高田介護予防センターの5月イベントスケジュール

一部を除いて参加無料です! (4/16発行) 抽選発表4/27(土)

活動・講座名	日	時間	内容
若返り健康リズム体操(登録制)満員	5/2(木)	11:00~11:45	健康リズム体操で若返りましょう!
脳★若返りサロン(登録制)満員	5/7(火)	10:45~12:00	脳活性化プログラム!
歌声サロン高田(ウクレレ)	5/7(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!>	5/8(水)	13:30~14:30	筋肉量の測定!
若返り健康リズム体操(登録制)満員	5/9(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	5/9(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)	5/10(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!
Let's体操(吉田先生)	5/10(金)	13:30~14:15	椅子に座りながら楽しく体操!
おはなしエンジョイ	5/11(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)	5/11(土)	13:30~14:30	輪投げで楽しくみんなで体づくり!
園芸療法(登録制)満員	5/13(月)	10:30~12:00	園芸活動を通して認知症予防をしましょう!
Kipp!s★モルック(登録制)	5/13(月)	11:00~12:00	とても簡単!フィンランド生まれの新しいスポーツ!
高田ポッチャの会(登録制)	5/13(月)	13:00~14:30	ポッチャで運動と脳トレ!
スロートレーニング(登録制)	5/14(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)	5/15(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	5/16(木)	11:00~11:45	健康リズム体操で若返りましょう!
健康腰講座	5/16(木)	13:30~14:30	理学療法士による腰講座! (5/22と同様の内容です)
結アロマ(登録制)	5/17(金)	10:45~11:45	アロマセラピーで介護予防!
黒田さんの栄養講座	5/17(金)	13:30~14:30	梅雨だるを乗り越えよう!
太極拳(会員制)満員	5/18(土)	10:45~12:00	太極拳と八段錦で健康増進!
親和豊寿会(輪投げ)会員制	5/18(土)	13:00~14:30	輪投げで楽しく体づくりをして介護予防!
令とおんどの会(会員制)	5/20(月)	11:00~12:00	盆踊りて体を動かし楽しく介護予防!
アンチエイジング講習(会員制)	5/20(月)	13:00~14:30	頭皮・ほうれい線、マッサージ方法で綺麗に若返りましょう!
脳★若返りサロン(登録制)満員	5/21(火)	10:45~12:00	脳活性化プログラム!
歌声サロン高田(ウクレレ)	5/21(火)	13:30~14:30	ウクレレで懐かしい歌を楽しみましょう!
健康腰講座(広報としま)	5/22(水)	13:30~14:30	理学療法士による腰講座! (5/16と同様の内容です)
〇の会(会員制)	5/23(木)	11:00~12:00	「新聞ちぎり絵」 カラーの新聞を使って楽しくちぎり絵を作ろう!
高田輪投げの会(会員制)	5/23(木)	13:30~14:30	輪投げで楽しくみんなで体づくり!
男のサロン(登録制)	5/24(金)	10:45~12:00	皆で民謡を歌おう!三味線演奏付き♪
ザリッツ測定会 <おススメ!>	5/24(金)	13:30~14:30	筋肉量の測定!
若返りレクリエーション	5/25(土)	11:00~12:00	音楽と体操で若返りましょう!
園芸療法(登録制)満員	5/27(月)	10:30~12:00	園芸活動を通して認知症予防をしましょう!
りぷりんと・としま	5/27(月)	10:45~11:15	どなたでも楽しめる絵本の読み聞かせ!
高田ポッチャの会(登録制)	5/27(月)	13:00~14:30	ポッチャで運動と脳トレ!
聴脳力チェック	5/28(火)	11:00~12:20	簡単な測定で聴こえのチェック!
スロートレーニング(登録制)	5/28(火)	13:30~14:30	としまる体操で健康寿命を延ばしましょう!
としまる体操講座<おススメ!>	5/29(水)	13:30~14:30	としまる体操のコツやポイントを知ろう!
若返り健康リズム体操(登録制)満員	5/30(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)	5/30(木)	13:30~14:15	椅子に座りながら楽しく体操!

注) 5月16日(木)実施の健康腰講座に当選された方は5月22日(水)の健康腰講座(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、4/16(火)~4/23(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3-38-7 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。