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4/28（月）

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	5/1（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）	5/1（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）	5/2（金）	10:45～12:00	CSW企画！コーヒー講座！
健康ヒザ講座	5/7（水）	13:30～14:30	理学療法士によるヒザ講座！ （５月３０日と同じ内容です）
若返り健康リズム体操（登録制）満員	5/8（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	5/8（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）	5/9（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！
豊島区歯科医師会監修！ 特別講座！	5/10（土）	11:00～12:00	音読で口腔機能、心肺機能の向上！ 認知症予防にも繋げよう！
高田輪投げの会（会員制）	5/10（土）	13:30～14:30	輪投げで楽しくみんなで体力づくり！
高田ボッチャの会（登録制）満員	5/12（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）	5/13（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	5/14（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	5/15（木）	11:00～11:45	健康リズム体操で若返りましょう！
結アロマ（登録制）	5/16（金）	10:45～11:45	アロマテラピーで介護予防！
令和おんどの会（会員制）	5/19（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	5/19（月）	13:30～14:30	今から始める！自分と家族の終活について！ ～終活べんり帳を読み合わせてみよう～
脳★若返りサロン（登録制）満員	5/20（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）	5/20（火）	13:30～14:30	としまる体操で健康寿命を延ばしましょう！
Let's体操（吉田先生）	5/21（水）	10:45～11:45	ゆったりと椅子に座りながら楽しく体操！
皆で体操（会員制）	5/21（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！
○の会（会員制）	5/22（木）	11:00～12:00	ストラックアウト（的当て）を楽しみましょう！
高田輪投げの会（会員制）	5/22（木）	13:30～14:30	輪投げで楽しくみんなで体力づくり！
ザリッツ測定会 ＜おススメ!＞	5/23（金）	11:00～12:00	筋肉量の測定！ 注）ペースメーカが入っている方は実施出来ません
黒田さんの栄養講座	5/23（金）	13:30～14:30	骨を強くする食事＋骨粗しょう症を予防するために
若返りレクリエーション	5/24（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	5/26（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	5/26（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）	5/27（火）	13:30～14:30	ウクレレで懐かしい歌を楽しみましょう！
医師による講座	5/28（水）	13:30～14:30	当日までのお楽しみ♫
若返り健康リズム体操（登録制）満員	5/29（木）	11:00～11:45	健康リズム体操で若返りましょう！
健康ヒザ講座（広報分）	5/30（金）	13:30～14:30	理学療法士によるヒザ講座！ （５月７日と同じ内容です）
聴脳力チェック	5/31（土）	11:00～12:20	簡単な測定で聴こえのチェック！

注）5月7日（水）実施の健康ヒザ講座に当選された方は5月30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、4/16（水）～4/23（水）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・見学お待ちしています♪ 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。