

高田介護予防センターの6月イベントスケジュール

一部を除いて参加無料です！(5/17発行) 抽選発表5/30(金)

活動・講座名	日	時 間	内 容
成川さんの椅子に座って健康体操	6/2(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	6/3(火)	10:45~12:00	脳活性化プログラム！
サロンつどいイベント(登録制)	6/3(火)	13:00~14:20	今から始める「熱中症対策！」 (会員以外の方の参加は要相談)
若返り健康リズム体操(登録制) 満員	6/5(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)	6/5(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)	6/6(金)	10:45~12:00	モルックを楽しもう！
ザリッツ測定会 <おススメ!>	6/7(土)	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
高田ボッチャの会(登録制) 満員	6/9(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)	6/10(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	6/11(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	6/12(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	6/12(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)	6/13(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！
目白警察特別講座	6/13(金)	13:30~14:30	特殊詐欺と交通安全、警備のお話し！
おはなしエンジョイ	6/14(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)	6/14(土)	13:30~14:30	輪投げで楽しくみんなで体力づくり！
令和おんどの会(会員制)	6/16(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	6/16(月)	13:30~14:30	終活の第1歩！エンディングノートの書き方！ ～大切な方への意思表示～
脳★若返りサロン(登録制) 満員	6/17(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)	6/17(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)	6/18(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	6/19(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)	6/20(金)	10:45~11:45	アロマテラピーで介護予防！
ザリッツ測定会 <おススメ!>	6/21(土)	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
りぷりんと・としま	6/23(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	6/23(月)	13:00~14:30	ボッチャで運動と脳トレ！
Let's体操(吉田先生)	6/24(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)	6/24(火)	13:30~14:30	ウクレレで懐かしい歌を楽しみましょう！
口腔講座～日常から災害時まで～	6/25(水)	11:00~12:00	災害時の口腔ケアに必要な 知識と備えについて学ぼう！
〇の会(会員制)	6/26(木)	11:00~12:00	折り紙で楽しみましょう！
高田輪投げの会(会員制)	6/26(木)	13:30~14:30	輪投げで楽しくみんなで体力づくり！
元気になりたいシニアのための イキイキ入門講座！<おススメ!>	6/27(金)	10:45~11:45	これからの生活をイキイキと元気よく過ごす為には！
若返りレクリエーション	6/28(土)	11:00~12:00	音楽と体操で若返りましょう！
黒田さんの栄養講座	6/30(月)	11:00~12:00	減塩習慣をつけましょう+塩分チェックシート

イベントに参加希望の方は、5/17(土)～5/26(月)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。