

高田介護予防センターの10月イベントスケジュール

一部を除いて参加無料です！(9/17発行) 抽選発表9/29(月)

活動・講座名	日	時 間	内 容
としまる巡回指導	10/1(水)	13:30～14:30	としまる体操の正しいやり方やポイントを学ぼう！
若返り健康リズム体操(登録制) 満員	10/2(木)	11:00～11:45	健康リズム体操で若返りましょう！
男のサロン(登録制)	10/3(金)	10:45～12:00	輪投げで楽しみましょう！
Let's体操(吉田先生)	10/3(金)	13:30～14:30	ゆったりと椅子に座りながら楽しく体操！
音読の会(会員制)	10/4(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！
成川さんの椅子に座って健康体操	10/6(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	10/7(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)	10/7(火)	13:30～14:30	としまる体操で健康寿命を延ばしましょう！
若返りレクリエーション	10/8(水)	11:00～12:00	音楽と体操で若返りましょう！
令和おんどの会(会員制)	10/8(水)	13:30～14:30	盆踊りで体を動かし楽しく介護予防！
若返り健康リズム体操(登録制) 満員	10/9(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	10/9(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！
サロンジャスミン(登録制)	10/10(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！
おはなしエンジョイ	10/11(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)	10/11(土)	13:30～14:30	輪投げで楽しくみんなで体力づくり！
歌声サロン高田(ウクレレ)	10/14(火)	13:30～14:30	ウクレレで懐かしい歌を楽しみましょう！
皆で体操(会員制)	10/15(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！
健康ツボ講座	10/16(木)	13:30～14:30	秋のツボについて！
結アロマ(登録制)	10/17(金)	10:45～11:45	アロマセラピーで介護予防！
本人ミーティング「晴の会」 参加希望の方は職員まで	10/17(金)	14:00～15:00	普段の悩みや楽しい事を語り合いませんか？
ザリッツ測定会 <おススメ!>	10/18(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
令和おんどの会(会員制)	10/20(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	10/20(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	10/21(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)	10/21(火)	13:30～14:30	としまる体操で健康寿命を延ばしましょう！
姿勢・腰痛講座	10/22(水)	11:00～12:00	正しい姿勢を学び腰痛を予防しよう！
〇の会(会員制)	10/23(木)	11:00～12:00	輪投げ大会！
高田輪投げの会(会員制)	10/23(木)	13:30～14:30	輪投げで楽しくみんなで体力づくり！
<NEW>くまの子	10/24(金)	10:45～11:15	大人の絵本でお話し会！
若返りレクリエーション	10/25(土)	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	10/25(土)	13:45～14:30	健康リズム体操で若返りましょう！
りぷりんと・としま	10/27(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	10/27(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)	10/28(火)	13:30～14:30	ウクレレで懐かしい歌を楽しみましょう！
聴脳力チェック	10/29(水)	11:00～12:00	簡単な測定で聴こえのチェック！
目白警察特別講座	10/29(水)	13:30～14:30	特殊詐欺の特別講座！実際に体験してみよう！
若返り健康リズム体操(登録制) 満員	10/30(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)	10/30(木)	13:30～14:30	ゆったりと椅子に座りながら楽しく体操！
黒田さんの栄養講座	10/31(金)	11:00～12:00	食事でがん予防！
理学療法士によるバランス 向上プログラム(9/5の振替分) 満員	10/31(金)	13:30～14:30	体を動かして転倒予防をしましょう！

イベントに参加希望の方は、9/17(水)～9/24(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。