

高田介護予防センターの2月イベントスケジュール

一部を除いて参加無料です！（1/5発行） 抽選発表1/30（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	2/2（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	2/3（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）	2/3（火）	13:30～14:30	としまる体操で健康寿命を延ばしましょう！
けん玉講座	2/4（水）	13:30～14:30	けん玉の体験を通して 介護予防の知識を身につけよう！
若返り健康リズム体操（登録制）満員	2/5（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	2/5（木）	13:30～14:30	理学療法士によるヒザ講座！
男のサロン（登録制）	2/6（金）	10:45～12:00	ボードゲームを楽しもう！
脳の元気度チェック検査と認知症講演会 （センターの電話で受付）	2/6（金）	13:00～14:30	脳の元気度チェック検査と認知症講演会
音読の会（会員制）	2/7（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！
脳の元気度チェック検査と認知症講演会 （センターの電話で受付）	2/7（土）	13:00～14:30	脳の元気度チェック検査と認知症講演会 （2月6日と同じ内容です）
令和おんどの会（会員制）	2/9（月）	11:00～12:00	盆踊りで体を動かし楽しく介護予防！
高田ポッチャの会（登録制）満員	2/9（月）	13:00～14:30	ポッチャで運動と脳トレ！
歌声サロン高田（ウクレレ）	2/10（火）	13:30～14:30	ウクレレで懐かしい歌を楽しみましょう！
若返り健康リズム体操（登録制）満員	2/12（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	2/12（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）	2/13（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！
Let's体操	2/13（金）	13:30～14:30	ゆったりと椅子に座りながら楽しく体操！
おはなしエンジョイ	2/14（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）	2/14（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）	2/16（月）	11:00～12:00	盆踊りで体を動かし楽しく介護予防！
元葬儀屋が語る葬儀にまつわる裏話	2/16（月）	13:30～14:30	中々聞けない葬儀の話し！
脳★若返りサロン（登録制）満員	2/17（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）	2/17（火）	13:30～14:30	としまる体操で健康寿命を延ばしましょう！
若返りレクリエーション	2/18（水）	11:00～12:00	音楽と体操で若返りましょう！
皆で体操（会員制）	2/18（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	2/19（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）	2/20（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	2/20（金）	14:00～15:00	普段の悩みや楽しい事を語り合いませんか？
高田ポッチャの会（登録制）満員	2/21（土）	13:00～14:30	ポッチャで運動と脳トレ！
りぷりんと・としま	2/24（火）	10:45～11:30	どなたでも楽しめる絵本の読み聞かせ！
歌声サロン高田（ウクレレ）	2/24（火）	13:30～14:30	ウクレレで懐かしい歌を楽しみましょう！
黒田さんの栄養講座	2/25（水）	11:00～12:00	血糖値を上げにくい食生活・糖尿病と腎炎！
高田ポッチャの会（登録制）満員	2/25（水）	13:00～14:30	ポッチャで運動と脳トレ！
〇の会（登録制）	2/26（木）	10:45～12:00	皆で唄を歌おう！
高田輪投げの会（会員制）	2/26（木）	13:30～14:30	輪投げで楽しくみんなで体力づくり！
くまの子	2/27（金）	10:45～11:15	大人の絵本でお話し会！
健康ヒザ講座	2/27（金）	13:30～14:30	理学療法士によるヒザ講座！ （2月5日と同じ内容です）
若返りレクリエーション	2/28（土）	11:00～12:00	音楽と体操で若返りましょう！

イベントに参加希望の方は、1/5（月）～1/10（土）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。