

高田介護予防センターの3月イベントスケジュール
一部を除いて参加無料です！(2/16発行) 抽選発表2/27(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	3/2(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	3/3(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)	3/3(火)	13:30~14:30	としまる体操で健康寿命を延ばしましょう!
聴脳力チェック	3/4(水)	11:00~12:20	簡単な測定で聴こえのチェック!
耳からはじめる認知症予防への取り組み <受付先は介護予防認知症対策グループ>	3/4(水)	13:00~14:30	聴こえの変化と認知症の関連、 耳に優しい生活へのヒントを知ろう!
若返り健康リズム体操(登録制)	3/5(木)	11:00~11:45	健康リズム体操で若返りましょう!
Let's体操	3/5(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)	3/6(金)	10:45~12:00	eスポーツを楽しもう!
音読の会(会員制)	3/7(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!
令和おんどの会(会員制)	3/9(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	3/9(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)	3/10(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	3/11(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)	3/12(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	3/12(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)	3/13(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!
理学療法士によるバランス 向上プログラム	3/13(金)	13:30~14:30	体を動かして転倒予防をしましょう!
おはなしエンジョイ	3/14(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)	3/14(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)	3/16(月)	11:00~12:00	盆踊りで体を動かし楽しく介護予防!
脳★若返りサロン(登録制)満員	3/17(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)	3/17(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)	3/18(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)	3/19(木)	11:00~11:45	健康リズム体操で若返りましょう!
目白警察特別講座	3/19(木)	13:30~14:30	特殊詐欺、交通、警備についてのお話し! 4月~始まる自転車の新しい制度についてのお話も!
ザリッツ測定会 <おすすめ!>	3/21(土)	11:00~12:00	筋肉量の測定! 注) ベースメーカーが入っている方は実施出来ません
りぷりんと・としま	3/23(月)	10:45~11:30	どなたでも楽しめる絵本の読み聞かせ!
高田ポッチャの会(登録制)満員	3/23(月)	13:00~14:30	ポッチャで運動と脳トレ!
「もしも」講座<おすすめ!>	3/24(火)	11:00~12:00	認知症を知る絵本「もしも」を読みながら これからの生活に備えよう!
歌声サロン高田(ウクレレ)	3/24(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~日常から災害まで~	3/25(水)	11:00~12:00	日常のお口のトラブルや災害時の口腔ケアに 必要な知識と備えについて学ぼう!
Let's体操	3/25(水)	13:30~14:30	ゆったりと椅子に座りながら楽しく体操!
〇の会(会員制)	3/26(木)	11:00~12:00	間違い探しを楽しもう!
高田輪投げの会(会員制)	3/26(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	3/27(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	3/28(土)	11:00~12:00	音楽と体操で若返りましょう!
ザリッツ測定会 <おすすめ!>	3/30(月)	11:00~12:00	筋肉量の測定! 注) ベースメーカーが入っている方は実施出来ません
黒田さんの栄養講座	3/31(火)	11:00~12:00	腸内環境を整えよう!

イベントに参加希望の方は、2/16(月)~2/21(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。