

## 高田介護予防センターの4月イベントスケジュール

一部を除いて参加無料です！（3/16発行） 抽選発表3/30（月）

活動・講座名	日	時間	内容
ザリッツ測定会 <おすすめ!>	4/2（木）	11:00~12:00	筋肉量の測定！ 注）ペースメーカーが入っている方は実施出来ません
音読の会（登録制）	4/4（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！
Let's体操	4/6（月）	11:00~12:00	ゆったりと椅子に座りながら楽しく体操！
スロートレーニング（登録制）	4/7（火）	13:30~14:30	としまる体操で健康寿命を延ばしましょう！
黒田さんの栄養講座	4/8（水）	13:30~14:30	食べ物アレルギー、花粉症について！
楽しく脳トレ（登録制）満員	4/9（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）	4/10（金）	10:45~12:00	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	4/11（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）	4/11（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）	4/13（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	4/13（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） 事前予約不要！	4/14（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）	4/15（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！
若返り健康リズム体操（登録制）	4/16（木）	13:30~14:15	健康リズム体操で若返りましょう！
結アロマ（登録制）	4/17（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	4/17（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 <おすすめ!>	4/18（土）	13:00~14:30	筋肉量の測定！ 注）ペースメーカー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）	4/20（月）	11:00~12:00	盆踊りで体を動かし楽しく介護予防！
お墓の話し	4/20（月）	13:30~14:30	元葬儀屋が語る、お墓の話し！
きらきら脳（会員制）満員	4/21（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）	4/21（火）	13:30~14:30	としまる体操で健康寿命を延ばしましょう！
聴脳力チェック	4/22（水）	11:00~12:20	簡単な測定で聴こえのチェック！
〇の会（会員制）	4/23（木）	11:00~12:00	ギター演奏を楽しみましょう！
高田輪投げの会（会員制）	4/23（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	4/24（金）	10:45~11:15	大人の絵本でお話し会！
Let's体操	4/24（金）	13:30~14:30	ゆったりと椅子に座りながら楽しく体操！
若返りレクリエーション 事前予約不要！	4/25（土）	11:00~12:00	音楽と体操で若返りましょう！
健康ツボ講座	4/25（土）	13:30~14:30	春に関するツボについて！
りぷりんと・としま	4/27（月）	10:45~11:30	どなたでも楽しめる絵本の読み聞かせ！
高田ポッチャの会（登録制）満員	4/27（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） 事前予約不要！	4/28（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）	4/30（木）	13:30~14:15	健康リズム体操で若返りましょう！

イベントに参加希望の方は、3/16（月）～3/25（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3-38-7 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。