

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！（5/16発行） 抽選発表5/29（金）

活動・講座名	日	時間	内容
スロートレーニング（登録制）	6/2（火）	13:30～14:30	としまる体操で健康寿命を延ばしましょう！
Let's体操	6/3（水）	13:30～14:30	ゆったりと椅子に座りながら楽しく体操！
転ばぬ先の杖～介護保険を知ろう～	6/4（木）	11:00～12:00	介護保険について詳しく丁寧に教えてもらえます♪
若返り健康リズム体操（登録制）	6/4（木）	13:30～14:30	健康リズム体操で若返りましょう！
男のサロン（登録制）	6/5（金）	10:45～12:00	モルックを楽しもう！
理学療法士によるバランス向上プログラム	6/5（金）	13:30～14:30	体を動かして転倒予防をしましょう！
音読の会（登録制）	6/6（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）	6/8（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	6/8（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）	6/9（火）	13:30～14:30	ウクレレで懐かしい歌を楽しみましょう！
事前予約不要！			
楽しく脳トレ（登録制）満員	6/11（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）	6/12（金）	11:00～12:00	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<事前予約不要！>	6/13（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）	6/13（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）	6/15（月）	11:00～12:00	盆踊りで体を動かし楽しく介護予防！
Let's体操	6/15（月）	13:30～14:30	ゆったりと椅子に座りながら楽しく体操！
きらきら脳（会員制）満員	6/16（火）	10:45～11:45	脳活性化プログラム！
スロートレーニング（登録制）	6/16（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）	6/17（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）	6/18（木）	13:30～14:30	健康リズム体操で若返りましょう！
結アロマ（登録制）	6/19（金）	10:45～11:45	アロマセラピーで介護予防！
Kipp!s★モルック（登録制）	6/19（金）	11:00～12:00	とても簡単！ フィンランド生まれの新しいスポーツ！
※実施場所はセンターの駐車場です 本人ミーティング	6/19（金）	14:00～15:00	普段の楽しい事や悩み事を皆で共有しませんか？
<参加希望の方は直接職員まで>			
藍染体験会（参加費300円）	6/20（土）	11:00～12:00	いよいよ再開！Tシャツやタオルを染めましょう！
<NEW>e-スポーツ体験会	6/20（土）	13:30～14:30	誰でも気軽に行える新しいスポーツ体験！
りぷりんと・としま<事前予約不要！>	6/22（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	6/22（月）	13:00～14:30	ポッチャで運動と脳トレ！
藍染体験会（参加費300円）	6/23（火）	11:00～12:00	いよいよ再開！Tシャツやタオルを染めましょう！
歌声サロン高田（ウクレレ）	6/23（火）	13:30～14:30	ウクレレで懐かしい歌を楽しみましょう！
事前予約不要！			
アンチエイジング講習（会員制）	6/23（火）	13:30～14:30	頭皮・ほうれい線、マッサージ方法で綺麗に若返りましょう！
○の会（会員制）	6/25（木）	11:00～12:00	ストラックアウトを楽しもう！
高田輪投げの会（会員制）	6/25（木）	13:30～14:30	輪投げで楽しくみんなで体力づくり！
黒田さんの栄養講座	6/26（金）	11:00～12:00	夏バテ防止のための食事+脱水予防について！
若返りレクリエーション	6/27（土）	11:00～12:00	音楽と体操で若返りましょう！
<事前予約不要！>			
くまの子<事前予約不要！>	6/29（月）	10:45～11:15	大人の絵本でお話し会！
藍染体験会（参加費300円）	6/30（火）	11:00～12:00	いよいよ再開！Tシャツやタオルを染めましょう！
目白警察特別講座	6/30（火）	13:30～14:30	特殊詐欺、交通、警備についてのお話し！

イベントに参加希望の方は、5/16（土）～5/25（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3-38-7 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。