

高田介護予防センターの8月イベントスケジュール

一部を除いて参加無料です！(7/17発行) 抽選発表7/30(水)

活動・講座名	日	時 間	内 容
男のサロン(登録制)	8/1(金)	10:45～12:00	e-スポーツを楽しもう！
音読の会(会員制)	8/2(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！
マジカルストリングスコンサート	8/2(土)	13:30～14:30	地元の学生と保護者によるコンサート！
成川さんの椅子に座って健康体操	8/4(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	8/5(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)	8/5(火)	13:30～14:30	としまる体操で健康寿命を延ばしましょう！
健康首肩講座	8/6(水)	13:30～14:30	理学療法士による首肩講座！ (8月29日と同じ内容です)
若返り健康リズム体操(登録制) 満員	8/7(木)	11:00～11:45	健康リズム体操で若返りましょう！
サロンジャスミン(登録制)	8/8(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(吉田先生)	8/8(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	8/9(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)	8/9(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)	8/12(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	8/13(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) 満員	8/14(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	8/14(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！
結アロマ(登録制)	8/15(金)	10:45～11:45	アロマテラピーで介護予防！
本人ミーティング「晴の会」 参加希望の方は職員まで	8/15(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!>	8/16(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)	8/18(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	8/18(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	8/19(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)	8/19(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)	8/20(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	8/21(木)	11:00～11:45	健康リズム体操で若返りましょう！
黒田さんの栄養講座	8/22(金)	13:30～14:30	コレステロールってなんだろう？+健康食品
若返りレクリエーション	8/23(土)	11:00～12:00	音楽と体操で若返りましょう！
東京都栄養士会会長の特別講座	8/23(土)	13:30～14:30	牛乳で作る和食「乳和食」講座 第3弾
りぷりんと・としま	8/25(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	8/25(月)	13:00～14:30	ボッチャで運動と脳トレ！
Let's体操(吉田先生)	8/26(火)	10:45～11:45	ゆったりと椅子に座りながら楽しく体操！
歌声サロン高田(ウクレレ)	8/26(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	8/28(木)	11:00～11:45	健康リズム体操で若返りましょう！
高田輪投げの会(会員制)	8/28(木)	13:30～14:30	輪投げで楽しくみんなで体力づくり！
健康首肩講座	8/29(金)	13:30～14:30	理学療法士による首肩講座！ (8月6日と同じ内容です)
聴脳力チェック	8/30(土)	11:00～12:00	簡単な測定で聴こえのチェック！

イベントに参加希望の方は、7/17(木)～7/25(金)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。