

高田介護予防センターの9月イベントスケジュール

一部を除いて参加無料です！(8/16発行) 抽選発表8/29(金)

活動・講座名	日	時 間	内 容
脳★若返りサロン(登録制) 満員	9/2(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)	9/2(火)	13:30～14:30	としまる体操で健康寿命を延ばしましょう！
区の栄養講座～1人で簡単クッキング～	9/3(水)	13:30～14:30	フレイル予防につながる食事や調理方法を知ろう！
若返り健康リズム体操(登録制) 満員	9/4(木)	11:00～11:45	健康リズム体操で若返りましょう！
Let's体操(吉田先生)	9/4(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)	9/5(金)	10:45～12:00	認知症講座！
理学療法士によるバランス 向上プログラム	9/5(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(会員制)	9/6(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)	9/8(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	9/8(月)	13:00～14:30	ボッチャで運動と脳トレ！
歌声サロン高田(ウクレレ)	9/9(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	9/10(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	9/11(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	9/11(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)	9/12(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！
おはなしエンジョイ	9/13(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)	9/13(土)	13:30～14:30	輪投げで楽しくみんなで体力づくり！
スロートレーニング(登録制)	9/16(火)	13:30～14:30	としまる体操で健康寿命を延ばしましょう！
Let's体操(吉田先生)	9/17(水)	10:45～11:45	ゆったりと椅子に座りながら楽しく体操！
皆で体操(会員制)	9/17(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！
ザリッツ測定会 <おススメ!>	9/18(木)	11:00～12:00	筋肉量の測定！ 注) ベースメカが入っている方は実施出来ません
結アロマ(登録制)	9/19(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	9/19(金)	14:00～15:00	普段の悩みや楽しい事を語り合いませんか？
脳★若返りサロン(登録制) 満員	9/20(土)	10:45～12:00	脳活性化プログラム！
りぷりんと・としま	9/22(月)	10:45～11:30	どなたでも楽しめる絵本の読み聞かせ！
高田ボッチャの会(登録制) 満員	9/22(月)	13:00～14:30	ボッチャで運動と脳トレ！
誤嚥性肺炎にならないための講座	9/24(水)	11:00～12:00	呼吸に関する基本的な知識と誤嚥性肺炎について学ぼう！
〇の会(会員制)	9/25(木)	11:00～12:00	ぬり絵を楽しみましょう！
高田輪投げの会(会員制)	9/25(木)	13:30～14:30	輪投げで楽しくみんなで体力づくり！
生活動作でフレイル予防	9/26(金)	13:30～14:30	日々の暮らし方を見直し工夫をしてフレイル予防！
若返りレクリエーション	9/27(土)	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	9/27(土)	13:30～14:15	健康リズム体操で若返りましょう！
黒田さんの栄養講座	9/29(月)	11:00～12:00	在宅介護の災害時対策！
電気製品の事故について	9/30(火)	11:00～12:00	電気製品の安心・安全な使用方法を学ぼう！
歌声サロン高田(ウクレレ)	9/30(火)	13:30～14:30	ウクレレで懐かしい歌を楽しみましょう！

イベントに参加希望の方は、8/16(土)～8/25(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3-37-17(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。