

リニューアル オープン

2月2日

高田介護予防センター

毎週月曜～土曜日

午前9時～午後4時

2月28日
オープニングイベント開催！
若返りレクリエーション



ここがポイント！

改修前とここが違う！

- 調理室の面積拡大で
ラクラク調理！
- 活動室の壁が可動式
運用の幅が拡大！

所在地

豊島区高田3-38-7 (区民ひろば高南第二複合施設)



東京さくらトラム(都電荒川線)「学習院下駅」より徒歩3分

活動内容

- ▶としまる体操：毎週月曜日～土曜日 午前10時～、午後3時～ (各30分)
- ▶フレイル測定：運動機能・歩行機能・口腔機能測定など 予約不要
- ▶介護予防など各種講座：開催日時は裏面カレンダー参照
- ▶認知症関連事業：認知症地域支援推進員が常駐！認知症のある人も家族も気軽に集うことができます。
- ▶食堂事業：月に2回「だれでも食堂」を開いています。落ち着いた雰囲気でお食を楽しむことができます。1食300円【要予約】

住所：豊島区高田3-38-7
運営：社会福祉法人フロンティア
連絡先：03-3590-8116

毎週月曜～土曜日 午前9:00～午後4:00
(祝日、年末年始を除く)
所管課 豊島区福祉部高齢者福祉課
介護予防・認知症対策グループ

高田介護予防センターの2月イベントスケジュール
一部を除いて参加無料です！ (1/5発行) 抽選発表1/30 (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	2/2 (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	2/3 (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)	2/3 (火)	13:30~14:30	としまる体操で健康寿命を延ばしましょう!
けん玉講座	2/4 (水)	13:30~14:30	けん玉の体験を通して 介護予防の知識を身につけよう!
若返り健康リズム体操 (登録制) 満員	2/5 (木)	11:00~11:45	健康リズム体操で若返りましょう!
健康ヒザ講座	2/5 (木)	13:30~14:30	理学療法士によるヒザ講座!
男のサロン (登録制)	2/6 (金)	10:45~12:00	ボードゲームを楽しもう!
脳の元気度チェック検査と認知症講演会 (センターの電話で受付)	2/6 (金)	13:00~14:30	脳の元気度チェック検査と認知症講演会
音読の会 (会員制)	2/7 (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!
脳の元気度チェック検査と認知症講演会 (センターの電話で受付)	2/7 (土)	13:00~14:30	脳の元気度チェック検査と認知症講演会 (2月6日と同じ内容です)
令和おんどの会 (会員制)	2/9 (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	2/9 (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)	2/10 (火)	13:30~14:30	ウクレレで懐かしい歌を楽しみましょう!
若返り健康リズム体操 (登録制) 満員	2/12 (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	2/12 (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)	2/13 (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!
Let's 体操	2/13 (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	2/14 (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)	2/14 (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)	2/16 (月)	11:00~12:00	盆踊りで体を動かし楽しく介護予防!
元葬儀屋が語る葬儀にまつわる裏話	2/16 (月)	13:30~14:30	中々聞けない葬儀の話し!
脳★若返りサロン (登録制) 満員	2/17 (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)	2/17 (火)	13:30~14:30	としまる体操で健康寿命を延ばしましょう!
若返りレクリエーション	2/18 (水)	11:00~12:00	音楽と体操で若返りましょう!
皆で体操 (会員制)	2/18 (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) 満員	2/19 (木)	11:00~11:45	健康リズム体操で若返りましょう!
結アロマ (登録制)	2/20 (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	2/20 (金)	14:00~15:00	普段の悩みや楽しい事を語り合いませんか?
高田ポッチャの会 (登録制) 満員	2/21 (土)	13:00~14:30	ポッチャで運動と脳トレ!
りぷりんと・としま	2/24 (火)	10:45~11:30	どなたでも楽しめる絵本の読み聞かせ!
歌声サロン高田 (ウクレレ)	2/24 (火)	13:30~14:30	ウクレレで懐かしい歌を楽しみましょう!
黒田さんの栄養講座	2/25 (水)	11:00~12:00	血糖値を上げにくい食生活・糖尿病と腎炎!
高田ポッチャの会 (登録制) 満員	2/25 (水)	13:00~14:30	ポッチャで運動と脳トレ!
〇の会 (登録制)	2/26 (木)	10:45~12:00	皆で唄を歌おう!
高田輪投げの会 (会員制)	2/26 (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	2/27 (金)	10:45~11:15	大人の絵本でお話し会!
健康ヒザ講座	2/27 (金)	13:30~14:30	理学療法士によるヒザ講座! (2月5日と同じ内容です)
若返りレクリエーション	2/28 (土)	11:00~12:00	音楽と体操で若返りましょう!

イベントに参加希望の方は、1/5 (月) ~ 1/10 (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。