

# 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!(5/17発行) 抽選発表5/30(木)

活動・講座名	日	時間	内容
これからの生活イキイキ講座	6/1(土)	10:45~11:45	「これから」の人生を楽しむコツとは?
Kipp!s★モルック(登録制)	6/3(月)	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!
成川さんの椅子に座って健康体操	6/3(月)	13:30~14:15	椅子に座りながらリズム体操!
脳★若返りサロン(登録制)満員	6/4(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)	6/4(火)	13:30~14:30	としまる体操で健康寿命を延ばしましょう!
高田藍染体験会(¥300円)	6/5(水)	13:00~14:30	今年もやります!Tシャツやタオルを染めましょう!
若返り健康リズム体操(登録制)満員	6/6(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)	6/6(木)	13:30~14:15	椅子に座りながら楽しく体操!
男のサロン(登録制)	6/7(金)	10:45~12:00	体を動かして楽しもう!
理学療法士による バランス向上プログラム	6/7(金)	13:30~14:30	体を動かして転倒予防をしましょう! (6/21のプログラムも同様の内容です)
おはなしエンジョイ	6/8(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)	6/8(土)	13:30~14:30	輪投げで楽しくみんなで体力づくり!
園芸療法(登録制)満員	6/10(月)	10:30~12:00	園芸活動を通して認知症予防をしましょう!
令とおんどの会(会員制)	6/10(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)	6/10(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)	6/11(火)	13:30~14:30	ウクレレで懐かしい歌を楽しみましょう!
医師による講座	6/12(水)	13:30~14:30	ポスター参照!
若返り健康リズム体操(登録制)満員	6/13(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	6/13(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)	6/14(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!
聴脳力チェック	6/14(金)	13:00~14:20	簡単な測定で聴こえのチェック!
太極拳(会員制)満員	6/15(土)	10:45~12:00	太極拳と八段錦で健康増進!
親和豊寿会(輪投げ)会員制	6/15(土)	13:00~14:30	輪投げで楽しく体力づくりをして介護予防!
令とおんどの会(会員制)	6/17(月)	11:00~12:00	盆踊りで体を動かし楽しく介護予防!
アンチエイジング講習(会員制)	6/17(月)	13:00~14:30	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!
ザリッツ測定会 <おススメ!>	6/17(月)	13:30~14:30	筋肉量の測定!
脳★若返りサロン(登録制)満員	6/18(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)	6/18(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)	6/19(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	6/20(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)	6/20(木)	13:30~14:15	椅子に座りながら楽しく体操!
結アロマ(登録制)	6/21(金)	10:45~11:45	アロマセラピーで介護予防!
理学療法士による バランス向上プログラム(広報としま)	6/21(金)	13:30~14:30	体を動かして転倒予防をしましょう! (6/7のプログラムも同様の内容です)
若返りレクリエーション	6/22(土)	11:00~12:00	音楽と体操で若返りましょう!
園芸療法(登録制)満員	6/24(月)	10:30~12:00	園芸活動を通して認知症予防をしましょう!
りぷりんと・としま	6/24(月)	10:45~11:15	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)	6/24(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)	6/25(火)	13:30~14:30	ウクレレで懐かしい歌を楽しみましょう!
ザリッツ測定会 <おススメ!>	6/26(水)	13:30~14:30	筋肉量の測定!
○の会(会員制)	6/27(木)	11:00~12:00	フィンランド生まれの新しいスポーツ、 モルックを楽しみましょう!
高田輪投げの会(会員制)	6/27(木)	13:30~14:30	輪投げで楽しくみんなで体力づくり!
高田藍染体験会(¥300円)	6/28(金)	10:45~12:00	今年もやります!Tシャツやタオルを染めましょう!
黒田さんの栄養講座	6/28(金)	13:30~14:30	食中毒のはなし!
高田藍染体験会(¥300円)	6/29(土)	10:45~12:00	今年もやります!Tシャツやタオルを染めましょう!
高田藍染体験会(¥300円)	6/29(土)	13:00~14:30	今年もやります!Tシャツやタオルを染めましょう!

注)6月7日(金)実施のバランス向上プログラムに当選された方は6月21日(金)のバランス向上プログラム(広報募集)には応募出来ません。

イベントに参加希望の方は、5/17(金)~5/25(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。