

高田介護予防センターの7月イベントスケジュール

一部を除いて参加無料です！(6/17発行) 抽選発表6/28(土)

活動・講座名	日	時 間	内 容
脳★若返りサロン(登録制)満員	7/1(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)	7/1(火)	13:30～14:30	としまる体操で健康寿命を延ばしましょう!
若返り健康リズム体操(登録制)満員	7/3(木)	11:00～11:45	健康リズム体操で若返りましょう!
健康ツボ講座	7/3(木)	13:30～14:30	夏のツボについて!
男のサロン(登録制)	7/4(金)	10:45～12:00	ボッチャを楽しもう!
Let's体操(吉田先生)	7/4(金)	13:30～14:30	ゆったりと椅子に座りながら楽しく体操!
音読でオーラルフレイル予防講座	7/5(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!
成川さんの椅子に座って健康体操	7/7(月)	13:30～14:15	椅子に座りながら元気に体操!
歌声サロン高田(ウクレレ)	7/8(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	7/9(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	7/10(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	7/10(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)	7/11(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	7/12(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)	7/12(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)	7/14(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	7/14(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	7/15(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)	7/15(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)	7/16(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	7/17(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)	7/18(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	7/18(金)	14:00～15:00	皆様で日々の気持ちを語り合いませんか?
ザリッツ測定会 <おススメ!>	7/19(土)	11:00～12:00	筋肉量の測定! 注)ペースメーカーが入っている方は実施出来ません
歌声サロン高田(ウクレレ)	7/22(火)	13:30～14:30	ウクレレで懐かしい歌を楽しみましょう!
聴脳力チェック	7/23(水)	11:00～12:00	簡単な測定で聴こえのチェック!
〇の会(会員制)	7/24(木)	11:00～12:00	ギター演奏を楽しみましょう!
高田輪投げの会(会員制)	7/24(木)	13:30～14:30	輪投げで楽しくみんなで体力づくり!
<NEW>くまのこ	7/25(金)	10:45～11:15	大人の絵本でお話し会!
Let's体操(吉田先生)	7/25(金)	13:30～14:30	ゆったりと椅子に座りながら楽しく体操!
若返りレクリエーション	7/26(土)	11:00～12:00	音楽と体操で若返りましょう!
りぷりんと・としま	7/28(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	7/28(月)	13:00～14:30	ボッチャで運動と脳トレ!
スロートレーニング(登録制)	7/29(火)	13:30～14:30	としまる体操で健康寿命を延ばしましょう!
黒田さんの栄養講座	7/30(水)	11:00～12:00	夏バテ防止のための食事
高齢期の住まい講座	7/31(木)	11:00～12:00	高齢期の住まい選びについて役立つ情報を学びましょう

イベントに参加希望の方は、6/17(火)～6/24(火)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。