

# ぷらっとほーむ桐ヶ丘 カレンダー

# 4月



介護予防拠点施設「ぷらっとほーむ」は、高齢者が住み慣れたまちで元気で自立した生活が送れるように、みなさまの仲間づくり、健康づくりを応援する施設です。

いきいきとした生活を送るためのヒントとなる講座や教室、情報交流や相談のできるカフェを開催しています。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 通所事業	5	6	7
8	9 オープニング	10 オープニング	11 通所事業	12 介護予防体操	13 折り紙	14 パステル こっとな 桐カレー
15	16	17	18 通所事業	19 園芸講座 (10:30~12:00) ご近所体操教室	20 コグニサイズ	21 やまぶき荘 ふれあい交流 サロン
22	23 ボディートーク (10:30~12:00)	24 シター/トーン チャイム (10:00~12:00)	25 通所事業	26 介護予防体操	27	28 映画サロン お食事会 「寿限無」
29	30	<p>&lt;オープニングウィーク&gt; </p> <p>9日~14日までの間オープニングウィークとして内覧会を実施しております。職員による教室の体験会やゲストによるイベントなどもあります。</p> <p>&lt;10日 10:00~12:00 シター/トーンチャイム体験会 11日 10:00~14:00 骨密度測定会 11:00~12:00 グランフィーノコンサート&gt;</p>				

上段 AM10:00~11:30 下段 PM 13:30~15:00

### 交流サロン 縁じょい

地域の皆さんどなたでも来られるカフェです。  
営業時間 10:00~16:00 月・火・木・金

### まいにち体操

11:00 さくら体操  
14:00 さくら体操  
皆さんで体操しましょう！

### 問い合わせ

ぷらっとほーむ桐ヶ丘  
☎ 03-3908-1277  
月~土(8:30~17:00)

各種詳細は裏面ご覧ください

## ぷらっとほーむ桐ケ丘 4月講座教室ご案内

### ボディートーク

人が生まれながらに持っている自分を良くする動きに気づき、育てていく運動です。全身を揺り動かして心と体をほぐしましょう。

講師:岩井芳子氏  
※無料 バスタオル持参

定員 30名

### コグニサイズ

運動をしながら脳を刺激(計算、しりとり、じゃんけん等)することで、認知症予防を目指します。

※無料

定員 30名

### 介護予防体操

ストレッチで体をほぐし、筋トシで筋力の維持向上を図ります。自宅でも続けられ、地域でも活用いただけます。

※無料

定員 30名

### ご近所体操教室

いつまでも自分らしくいきいき暮らすための「体作り」「仲間作り」を目指します。教室終了後には皆さんで体操を続けてみましょう。

※無料

定員 30名

### 園芸教室

桐ケ丘の庭を使って、土づくりから園芸の基礎を学びましょう。修了後にも自分たちで続けられる、実践的な活動です。

講師:田村竜也氏(89's flower)

※基本無料 雨天時実費あり  
6回コース 定員 12名

### 折り紙

生活の様々なシーンを飾ってくれる作品を作ります。指先を使うことで認知症の予防効果を高めま

す。  
講師:桑村美香氏

※無料 折り紙ご寄付歓迎

定員 20名

### 音楽(ギター/トーンチャイム)

ギターの優しい音楽に心を癒しましょう。リトミックや簡単に演奏できるトーンチャイムで合奏したり、懐かしい歌をみんなで合唱しましょう。

講師:ダミアン原田氏

※無料

定員 30名

### やまぶき荘ふれあい交流サロン

一緒にお茶とおしゃべりを楽しみませんか? どなたでも、ちょっとした時間でも、ぜひお越しください。

※上履き持参 費用 100円

### 映画サロン/お食事会「寿限無」

みんなで映画と食事を楽しみましょう。映画だけ、食事だけでも

10:00~映画

12:00~食事会(費用 400円)

※ご予約 4日前まで 定員 25名

### パステルこっとな/桐カレー

未経験でも気軽に楽しめる絵の教室です。お昼は食事会です。

10:00~パステルこっとな

12:00~桐カレー(費用 400円)

※ご予約 4日前まで 定員 25名

### 通所事業(通所型サービス事業)

介護予防に取り組む通所施設です。空き状況等は「ぷらっとほーむ」までお問い合わせください。

### ※注意事項

定員のある教室のお申込みは「ぷらっとほーむ桐ケ丘」までお問い合わせください。

定員制の講座、教室につきましては、募集人数等記載都合により内容が変更となることもございますのでご了承ください

※講座教室の時間は基本的に、

午前 10時 00分~11時 30分

午後 13時 30分~15時 00分 に行います

※体操を中心とした教室は、飲み物、タオル、上履きをご持参ください。

### お問い合わせ

北区桐ケ丘 1-6-2-101

ぷらっとほーむ桐ケ丘

☎ 03-3908-1277

月~土(8:30~17:00)