

ぷらっとほーむ桐ヶ丘 カレンダー



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を送れるように、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 紙漉き講座 (10:00~12:00)	3 通所事業	4 介護予防体操 (10:00~11:30)	5	6
7	8 グランフィーノ (11:00~12:00)	9	10 通所事業	11 アロマ教室 (10:00~11:30) 介護予防体操 (13:30~15:00)	12 編み物教室 (14:00~15:30)	13 パステル こっこん 桐カレー
14	15	16 コグニサイズ (13:30~15:00)	17 通所事業	18 介護予防体操 (10:00~11:30)	19	20 桐ヶ丘交流 サロン
21	22 ボディトーク (10:30~12:00)	23 シター/ トーンチャイム (10:00~12:00)	24 通所事業	25 お料理教室 (10:15~13:00) ご近所体操 (13:30~15:00)	26 編み物教室 (14:00~15:30)	27 映画サロン 桐ヶ丘 なかよし食事会
28	29	30	31 通所事業			

黄：こころとカラダ元気アップ教室 青：チャレンジ教室 橙：交流サロン縁じょいプログラム

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

上記以外でも様々なミニ講座を開催中！
日時 5日(金) 19日(金) 10:00~11:30
内容についてはお問合せください

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(9:00~17:00)

ぷらっとほーむ桐ヶ丘 7月講座教室ご案内

介護予防体操

ストレッチで体をほぐし、筋トレ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。

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。

ご近所体操

いつまでも自分らしくいきいきと暮らすための「体作り」「仲間作り」を目指とした体操です。

ボディトーク

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 ※バスタオル持参

紙漉き講座

牛乳パックから作る紙漉き体験。押し花や色紙を漉き込み、世界で一つのはがき等をつくりましょう。講師:喜多生活学校の皆様

音楽(グランフィーノ)

幅広いジャンルの曲に触れ、昔懐かしい歌を歌いましょう。発声練習やみんなで合唱することで、口腔機能の向上にもつながります。講師:グランフィーノ

アロマ教室

嗅覚を鍛え、指先を使って、アロマの基礎から学びましょう。終了後にも自身で続けられるような実践的な活動です。費用 300 円以内 講師:堀口美智子氏 定員 20 名

編み物教室

毛糸を編み、指先を使って、自然に脳体操をしましょう。講師:高木芳美氏 ※かぎ針(5/7号)、上履き持参 費用 100 円

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、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

お料理教室

楽しく簡単に作れるお料理を大学生と一緒に学ぶ教室です。料理はみんなで楽しく食べましょう。講師:和田涼子氏(家政大教授) 費用:400 円 定員 12 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。10:30~パステルこっとな(100 円) 12:00~桐カレー (400 円) ※ご予約 4 日前まで 定員 25 名

桐ヶ丘交流サロン

一緒にお茶とおしゃべりを楽しみませんか? どなたでも、ちょっとの時間でも、ぜひお越しください。13:30~15:30 ※上履き持参 費用 100 円

映画サロン/昼食会

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(400 円) ※ご予約 4 日前まで 定員 15 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「ぷらっとほーむ桐ヶ丘」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

北区桐ヶ丘 1-6-2-101
ぷらっとほーむ桐ヶ丘

☎ 03-3908-1277
月~土(9:00~17:00)