

ぷらっとほーむ桐ヶ丘 カレンダー 6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 体力測定会 (10:00~16:00)	4 ご近所体操 (10:00~11:30)	5 通所事業	6 お料理教室 (10:15~13:00) 介護予防体操 (13:30~15:00)	7	8 パステル こっとん
9	10 グランフィーノ (11:00~12:00)	11	12 通所事業	13 アロマ教室 (10:00~11:00) 介護予防体操 (13:30~15:00)	14	15 ふれあい交流 サロン
16	17	18 コグニサイズ (13:30~15:00)	19 通所事業	20 介護予防体操 (10:00~11:30)	21	22 映画サロン 桐ヶ丘 寿限無お食事
23 / 30	24 ボディトーク (10:30~12:00)	25 シター/ トーンチャイム (10:00~12:00)	26 通所事業	27 介護予防体操 (10:00~11:30)	28	29 防災講座 (14:00~15:30)

黄：こころとカラダ元気アップ教室 青：チャレンジ教室 緑：自立支援事業 紫：その他

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
 様々なミニ講座を開催中！
7日(金) 14日(金) 21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)

ぶらっとほーむ桐ヶ丘 6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。

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。

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。

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

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

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。講師:堀口美智子氏 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、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

パステルこっとな

未経験でも気軽に楽しめる絵の教室です。10:30~パステルこっとな(100円) ※ご予約 4 日前まで 定員 25 名

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。13:30~15:30 ※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、食事だけでも可 10:00~映画 12:00~食事会(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「ぶらっとほーむ」までお問い合わせください。

体力測定会

定期的に自分の体力を知ること、元気に生活する上でも大切になります。お気軽にお越しください。10:00~16:00 ※上履き持参

防災講座

災害時取るべき行動や、準備しておくべきこと、知っておくべきことを聞き防災意識を高めましょう。防災備蓄品の試食も行います 14:00~15:30 講師:赤羽消防署

※注意事項

定員のある教室のお申込みは「ぶ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
ぶらっとほーむ桐ヶ丘
☎ 03-3908-1277
月~土(9:00~17:00)