

ぷらっとほーむ桐ヶ丘 カレンダー

2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 ボディトーク (10:30~12:00) | 4 北区ご近所体操 (10:00~11:30) | 5 通所事業 | 6 介護予防体操 (13:30~15:00) | 7 | 8 パステル こっこん 桐カレー |
| 9 | 10 グランフィーノ (11:00~12:00) | 11 | 12 通所事業 | 13 コグニサイズ (10:00~11:30) | 14 男の料理教室 (10:15~13:00) | 15 桐ヶ丘交流 サロン |
| 16 | 17 体力測定会 (10:00~16:00) | 18 | 19 通所事業 | 20 介護予防体操 (10:00~11:30) | 21 | 22 映画サロン 寿限無 |
| 23 | 24 | 25 シター/ トーンチャイム (10:00~12:00) スマホ教室 (13:30~16:00) | 26 通所事業 | 27 介護予防体操 (10:00~11:30) | 28 | 29 新舞踊(観月会) (10:00~11:30) なかよし食事会 |

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

紫：その他

交流サロン 縁じょい

地域の皆さんと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!

日時 7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)

ぷらっとほーむ桐ヶ丘 2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。
※上履き持参

北区ご近所体操

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」を目指した体操です。
※上履き持参

コグニサイズ体操

運動課題と認知課題を同時に行うことで認知症予防を目指します。高齢者でも無理なく行えるようアレンジしています。
※上履き持参

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

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

音楽(シター/トーンチャイム)

シ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

男の料理教室

男性向けの簡単に作れるお料理教室です。大学生と一緒に作りみんなで楽しく食べましょう。
講師:工藤美奈子氏
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~カレー(400円)
※ご予約 4日前まで 定員 30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、ちょっとした時間でもぜひお越しください。
13:30~15:30
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~寿限無食事会(400円)
※ご予約 4日前まで 定員 30名

昼食会(なかよし食事会)

野菜ソムリエお勧めの食材を使った料理と一緒に食べましょう。
12:00~なかよし食事会(400円)
※ご予約 4日前まで 定員 20名

スマホ教室

第一部:スマホ入門編(13:30~14:30)
電源の入れ方や電話のかけ方など振り返り
第二部:スマホ活用編(15:00~16:00)
防災講座・キャッシュレス
※各部要予約・定員 20名

新舞踊(親月会)

日本舞踊をもとに、皆さんに親しみやすい演歌、歌謡曲などの曲で創作した踊りを一緒に踊ったり、ご披露いただいたりします。
10:00~11:30

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。

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なになります。お気軽にお越しください。10:00~16:00
※上履き持参

※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

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)

※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。