



12月より施設内空調工事のため、ぷらっとほーむ桐ヶ丘がご利用いただけません。工事期間中は外の会場で下記プログラムを実施します。11月15日(火)から電話受付開始、体操は1人1回のお申込にご協力お願い致します。先着順となります。

名 称	日 時 / 場 所	内 容
介護予防体操 (定員15名)	2022年12月5日(月) 時間 13:30~14:30 場所 浮間ふれあい館 ABホール	椅子に座って行うストレッチや、筋トレ、脳トレを行います。血圧を測ってからご参加いただけます。
介護予防体操 (定員15名)	2022年12月8日(木) 時間 13:30~14:30 場所 桐ヶ丘一丁目 アパート第3集会所	椅子に座って行うストレッチや、筋トレ、脳トレを行います。血圧を測ってからお参加いただけます。 (上履きをご持参下さい)
介護予防体操 (定員15名)	2022年12月9日(金) 時間 10:00~11:00 場所 西が丘ふれあい館 第1ホール	椅子に座って行うストレッチや、筋トレ、脳トレを行います。血圧を測ってからお参加いただけます。
介護予防体操 (定員15名)	2022年12月16日(金) 時間 10:00~11:00 場所 赤羽会館4階小ホール	椅子に座って行うストレッチや、筋トレ、脳トレを行います。血圧を測ってからお参加いただけます。
体力測定会 (定員15名)	2022年12月22日(木) 時間 13:30~14:30 場所 赤羽会館4階小ホール	最近、体力の低下を感じる場面はありませんか?健康への第一歩として、自分の体力を測定してみませんか?
ピアノ/シター (定員50名)	2022年12月24日(土) 時間 10:30~11:30 場所 赤羽会館4階大ホール	ダミアン原田氏によるオルガン・シターのクリスマスコンサートです。鍵盤から出る荘厳な調べをお楽しみください。

お近くの集会所などで体操をやってみたい方はお気軽にお問い合わせください。

事前検温の上、マスク着用にてご参加ください。飲み物、タオル持参のご協力をお願いします。入場は開始30分前からとなります。

※尚、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今後の予定が中止、延期等することがありますのでご了承下さい。

『ぷらっとほーむとは?』

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、皆さまの仲間づくり、健康づくりを応援する施設です。

お申込み・お問合せ

ぷらっとほーむ桐ヶ丘
北区桐ヶ丘1-6-2-101
TEL 03-3908-1277