



# ぷらっとほーむ桐ヶ丘 カレンダー 7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。

日	月	火	水	木	金	土
				1 介護予防体操 <b>H</b> (10:00~10:45) 介護予防体操 <b>Y</b> (1:00~1:45)	2	3
4	5 介護予防体操 <b>Y</b> (10:00~10:45)	6	7 通所事業	8 介護予防体操 <b>Y</b> (10:00~10:45) ご近所体操 <b>H</b> (1:00~1:45)	9 大人の寺子屋 (10:00~10:45)	10
11	12 介護予防体操 <b>H</b> (10:00~10:45)	13	14 通所事業	15 コグニサイズ (10:00~10:45) 介護予防体操 <b>Y</b> (1:00~1:45)	16	17 桐ヶ丘交流 サロン (1:30~2:30)
18	19 介護予防体操 <b>Y</b> (1:00~1:45)	20	21 通所事業	22	23	24
25	26 介護予防体操 <b>H</b> (10:00~10:45)	27 ピアノ/シター (11:00~12:00)	28 通所事業	29 介護予防体操 <b>Y</b> (10:00~10:45) ご近所体操 <b>H</b> (1:00~1:45)	30	31

**黄**：こころとカラダ元気アップ教室 **青**：チャレンジ教室

**緑**：交流サロン縁じょいプログラム **紫**：その他

全てのプログラムは事前予約制になっております。  
電話受付は6月25日(金曜日)~となります。

問い合わせ  
ぷらっとほーむ桐ヶ丘  
☎ 03-3908-1277  
月~土(9:00~17:00)  
日曜・祝日はお休みです

## 介護予防体操・コグニサイズ・ご近所体操（ひとり2回までお申し込みできます）

介護予防体操はコースを分けて行います。

ストレッチで身体をほぐし筋トレをする「ゆったりコース（Y）」と、さらに筋トレをしたい方向けの「はりきりコース（H）」となります。

（事前予約：定員10名）

月曜日 午前10時00分～・午後1時00分～

木曜日 午前10時00分～・午後1時00分～

### 通所事業(通所型サービス事業)

※介護予防に取り組む通所事業の空き状況は、「ぷらっとほーむ」までお問い合わせください。

#### 桐ヶ丘交流サロン

ことば遊び、しりとり、クイズ、指遊びをして頭を活性化したり、ズンドコ節で身体を動かしたりしましょう。**事前予約抽選となります 定員10名**

第3土曜日:1:30~2:30

#### 大人の寺子屋 (脳トレ)

ご自分のペースで、様々な脳トレプリントにチャレンジし楽しみながら、脳の若返りを目指しましょう。

(事前予約)

定員各回10名



「桐ヶ丘交流サロン」  
「ピアノ/シター」  
は参加希望者多数のため  
抽選となります。

申込期間 (6/25~6/30)  
にお電話いただき、  
**当選の方のみ7/2まで**にお  
電話にてお知らせ致します。

#### 音楽

##### (ピアノ/シター)

ピアノやシターの優しい音色で安らぎの時間を過ごしましょう。

(事前予約)

講師:ダミアン原田氏

**事前予約抽選となります  
定員15名**



※事前検温の上、マスク着用にてご参加下さい。上履き・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。

終了後は速やかにお帰り頂きますこと、引き続きご協力をお願いいたします。

### 全てのプログラムが事前予約制となります

※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ください。  
最新情報はお問合せ下さい。

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)

日曜・祝日はお休みです