



ぷらっとほーむ桐ヶ丘 カレンダー

12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 コグニサイズ (10:00~11:30)	3	4 通所事業	5 介護予防体操 (10:00~11:30)	6	7 なかよし 食事会
8	9 グランフィーノ (11:00~12:00)	10 体力測定会 (10:00~16:00)	11 通所事業	12 介護予防体操 (13:30~15:00)	13	14 パステル こっこん 桐カレー
15	16	17	18 通所事業	19 ご近所体操 (10:00~11:30)	20	21 桐ヶ丘交流 サロン
22	23 ボディトーク (10:30~12:00)	24 シター/ トーンチャイム (10:00~12:00)	25 通所事業	26 介護予防体操 (10:00~11:30)	27	28 映画サロン
29	30	31	年末年始のお休みは 12/29~1/3 となります。			

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

様々なミニ講座を開催中！

日時 6日(金) 20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 12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(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

体力測定会

定期的に自分の体力を知ることが、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

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。

昼食会(なかよし食事会)

野菜ソムリエお勤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

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

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

映画サロン

みんなで映画を楽しみましょう。
10:00~映画
参加費無料



※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

※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)