

# ぷらっとほーむ桐ヶ丘 カレンダー 10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 ちょこっと生け花 (11:00~12:00)	2
3	4 介護予防体操 Y (10:00~10:45) 介護予防体操 H (1:00~1:45)	5	6 通所事業	7 介護予防体操 H (10:00~10:45) 介護予防体操 H (1:00~1:45)	8	9 パステル こっとな (10:30~11:30)
10	11	12	13 通所事業	14 ご近所体操 H (1:00~1:45)	15	16 桐ヶ丘交流 サロン (1:30~2:30)
17	18 介護予防体操 Y (10:00~10:45)	19 大人の寺子屋 (10:00~10:45)	20 通所事業	21 コグニサイズ (10:00~10:45) 介護予防体操 Y (1:00~1:45)	22	23
24/31	25 介護予防体操 H (10:00~10:45)	26 ピアノ/シター (11:00~12:00)	27 通所事業	28 介護予防体操 Y (10:00~10:45) 介護予防体操 H (1:00~1:45)	29 体力測定会 (10:00~ (1:00~	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：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9月13日(月曜日)からとなります。

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（ひとり月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12名）

月曜日 午前10時～・午後1時～

木曜日 午前10時～・午後1時～

### 通所事業(介護予防・生活支援サービス事業)

通所事業のご利用、お問合せについては、「ぷらっとほーむ桐ヶ丘」までご連絡ください。

#### 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。

**定員12名**  
(申込後抽選)

#### パステルこっとな

きれいで可愛いパステル画が誰でも簡単に描けます。

**定員12名**  
(申込後抽選)

参加費 100円

#### 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。

**定員10名**  
(申込後抽選)



「パステルこっとな」  
「桐ヶ丘交流サロン」  
「ピアノ/シター」  
「大人の寺子屋」  
「ちょこっと生け花」  
につきましては  
(9/13～9/21)

にお申し込みいただき、  
抽選後、  
**当選の方のみ9/25**  
までにお電話にてお  
知らせ致します。

なお、前月ご利用で  
できなかった方を優先  
とした抽選をさせて  
いただきます。

#### ちょこっと生け花

ぷらっとほーむ桐ヶ丘のお庭の花で楽しむ生け花です。ご自宅の玄関などに、“ちょこっと”飾るお花を生けてみませんか？

**定員10名**  
(申込後抽選)

材料費100円

#### 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。

講師:ダミアン原田氏

**定員15名**  
(申込後抽選)

#### 体力測定会

自分の体力を知ることは、元気に生活する上でも大切になります。お気軽にご参加ください。

午前：10時～

午後：1時～

事前予約

各回定員10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