

ぷらっとほーむ桐ヶ丘 カレンダー 4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 ご近所体操 (10:00~11:30)	3 通 所 事 業	4 介護予防体操 (10:00~11:30)	5	6
7	8 1周年 イベント (10:00~15:00)	9 体力測定会 (10:00~16:00)	10 通 所 事 業	11 コグニサイズ (13:30~15:00)	12	13 パステル こっとな 桐カレー
14	15	16 介護予防体操 (13:30~15:00)	17 通 所 事 業	18 介護予防体操 (10:00~11:30)	19	20 ふれあい交流 サロン
21	22 ボディートーク (10:30~12:00)	23 シターノ トーンチャイム (10:00~12:00)	24 通 所 事 業	25 ご近所体操 (13:30~15:00)	26	27 映画サロン 桐ヶ丘
28	29	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：自立支援事業

紫：その他

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！

12日(金)19日(金)26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)

ぷらっとほーむ桐ケ丘 4月講座教室ご案内

ボディートーク

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

※無料

コグニサイズ

運動をしながら脳を刺激(計算、しりとり、じゃんけん等)することで、認知症予防を目指します。

※無料

介護予防体操

ストレッチで体をほぐし、筋トシ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。

※無料

ご近所体操

いつまでも自分らしくいきいき暮らすための「体作り」「仲間作り」を目指します。教室終了後は皆さんで体操を続けてみましょう

※無料

1周年記念イベント

ぷらっとほーむはおかげさまで1周年を迎えました!楽しいイベントをご用意しておりますので、皆様ぜひお越しください!

10:00~15:00

※無料

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たり、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 ※無料

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~桐カレー (400円)

※ご予約4日前まで 定員25名

ふれあい交流サロン

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

※上履き持参 費用100円

映画サロン

みんなで映画と食事を楽しみましょう。

10:00~映画

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

自主グループ紹介

ぷらっとほーむ桐ケ丘では、介護予防を目的に地域の皆さんが自主的に活動をしています。

現在活動されている皆さんは以下のとおりです。

- | | | |
|-----------|-------------------|------|
| ・書道の会 | 第3月曜 13:00~15:30 | 書道 |
| ・絵手紙ぷらっと | 第4月曜 14:30~15:30 | 絵手紙 |
| ・つるしちゃん会 | 1・3火曜 10:00~12:00 | 吊し飾り |
| ・針仕事の会 | 1・3火曜 13:00~15:30 | 手芸 |
| ・コスモス会 | 木曜 13:00~14:00 | 大正琴 |
| ・親睦麻雀 | 1・3木曜 13:00~15:30 | 健康麻雀 |
| ・親睦麻雀の友 | 2・4木曜 13:00~15:30 | 健康麻雀 |
| ・さわやかグループ | 金曜 13:00~14:00 | 体操 |
| ・輪投げ同好会 | 第1金曜 14:30~15:30 | 輪投げ |

※注意事項

定員のある教室のお申込みは「ぷらっとほーむ桐ケ丘」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

※講座教室の時間は基本的に、午前10時00分~11時30分

午後13時30分~15時00分 に行います

※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

北区桐ケ丘1-6-2-101
ぷらっとほーむ桐ケ丘

☎ 03-3908-1277

月~土(9:00~17:00)



ぷらっとほーむ桐ケ丘 カレンダー 5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
【休業のお知らせ】 4月28日(日)から5月6日(月)まで 9日間のお休みとなります。			1	2	3	4
5	6	7	8 通所事業	9 介護予防体操 (10:00~11:30)	10	11 パステル こっこん 結の会お蕎麦
12	13 グランフィーノ (11:00~12:00)	14 コグニサイズ (13:30~15:00)	15 通所事業	16 介護予防体操 (10:00~11:30)	17	18 ぷらっとほーむ まつり
19	20	21	22 通所事業	23 介護予防体操 (10:00~11:30)	24	25 映画サロン 桐ケ丘
26	27 ボディトーク (10:30~12:00)	28 シター/ トーンチャイム (10:00~12:00) ご近所体操 (13:30~15:00)	29 通所事業	30 介護予防体操 (10:00~11:30)	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：自立支援事業

紫：その他

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！

10日(金)24日(金)31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

ぷらっとほーむ桐ケ丘

☎ 03-3908-1277

月~土(9:00~17:00)

ぷらっとほーむ桐ケ丘 5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。

コグニサイズ

運動をしながら脳を刺激(計算、しりとり、じゃんけん等)することで、認知症予防を目指します。

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 ※バスタオル持参

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。

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

パステルこっとな/結の会お蕎麦

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
12:00~お蕎麦(費用 400 円)
※ご予約 4 日前まで 定員 25 名

ふれあい交流サロン

一緒にお茶とおしゃべりを楽しみませんか? どなたでも、ちょっとの時間でも、ぜひお越しください。13:30~15:30
※上履き持参 費用 100 円

映画サロン

みんなで映画と食事を楽しみましょう。
10:00~映画

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。

ぷらっとほーむまつり

バザー、模擬店、ミニコンサート、展示販売など実施しております。ぜひお越しください!
10:00~14:00

自主グループ紹介

ぷらっとほーむ桐ケ丘では、介護予防を目的に地域の皆さんが自主的に活動をしています。現在活動されている皆さんは以下のとおりです。

- | | | |
|----------|-------------------|------|
| ・チームさくら | 毎週月曜 14:30~15:30 | 体操 |
| ・書道の会 | 第3月曜 13:00~15:30 | 書道 |
| ・絵手紙ぷらっと | 第4月曜 14:30~15:30 | 絵手紙 |
| ・つるしちゃん会 | 1・3火曜 10:00~12:00 | 吊し飾り |
| ・針仕事の会 | 1・3火曜 13:00~15:30 | 手芸 |
| ・コスモス会 | 毎週木曜 13:00~14:00 | 大正琴 |
| ・親睦麻雀 | 1・3木曜 13:00~15:30 | 健康麻雀 |
| ・親睦麻雀の友 | 2・4木曜 13:00~15:30 | 健康麻雀 |

体験の申し込み参加料の詳細は、スタッフにお問合せください。

※注意事項

定員のある教室のお申込みは「ぷらっとほーむ桐ケ丘」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

※講座教室の時間は基本的に、

午前 10 時 00 分~11 時 30 分

午後 13 時 30 分~15 時 00 分 に行います

※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

北区桐ケ丘 1-6-2-101

ぷらっとほーむ桐ケ丘

☎ 03-3908-1277

月~土(9:00~17:00)

ぷらっとほーむ桐ヶ丘 カレンダー 6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 体力測定会 (10:00~16:00)	4 ご近所体操 (10:00~11:30)	5 通所事業	6 お料理教室 (10:15~13:00) 介護予防体操 (13:30~15:00)	7	8 パステル こっとな
9	10 グランフィーノ (11:00~12:00)	11	12 通所事業	13 アロマ教室 (10:00~11:00) 介護予防体操 (13:30~15:00)	14	15 桐ヶ丘交流 サロン
16	17	18 コグニサイズ (13:30~15:00)	19 通所事業	20 介護予防体操 (10:00~11:30)	21	22 映画サロン 桐ヶ丘 寿限無お食事
23 30	24 ボディトーク (10:30~12:00)	25 シター/ トーンチャイム (10:00~12:00)	26 通所事業	27 介護予防体操 (10:00~11:30)	28	29 防災講座 (14:00~15:30)

黄：こころとカラダ元気アップ教室

青：チャレンジ教室

緑：自立支援事業

紫：その他

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！

7日(金) 14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)

ぷらっとほーむ桐ケ丘 6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。

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」を目指とした体操です。

コグニサイズ

運動をしながら脳を刺激(計算、しりとり、じゃんけん等)することで、認知症予防を目指します。

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 ※バスタオル持参

お料理教室

楽しく簡単に作れるお料理を大学生と一緒に学ぶ教室です。料理はみんなで楽しく食べましょう。講師:和田涼子氏(家政大教授) 費用:400円 定員 12名

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

アロマ教室

嗅覚を鍛え、指先を使って、アロマの基礎から学びましょう。終了後にも自身で続けられるような実践的な活動です。講師:堀口美智子氏 定員 20名

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

パステルこっとな

未経験でも気軽に楽しめる絵の教室です。
10:30~パステルこっとな(100円)
※ご予約 4 日前まで 定員 25 名

ふれあい交流サロン

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
※上履き持参 費用 100円

映画サロン/お食事会「寿限無」

みんなで映画と食事を楽しみましょう。映画だけ、食事だけでも可
10:00~映画
12:00~食事会(400円)
※ご予約 4 日前まで定員 25 名

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

防災講座

災害時取るべき行動や、準備しておくべきこと、知っておくべきことを聞き防災意識を高めましょう。防災備蓄品の試食も行います
14:00~15:30
講師:赤羽消防署

※注意事項

定員のある教室のお申込みは「ぷらっとほーむ桐ケ丘」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

※講座教室の時間は基本的に、
午前 10 時 00 分~11 時 30 分
午後 13 時 30 分~15 時 00 分 に行います
※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

北区桐ケ丘 1 - 6 - 2 - 101
ぷらっとほーむ桐ケ丘
☎ 03-3908-1277
月~土(9:00~17:00)

ぷらっとほーむ桐ケ丘 カレンダー



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 紙漉き講座 (10:00~12:00)	3 通所事業	4 介護予防体操 (10:00~11:30)	5	6
7	8 グランフィーノ (11:00~12:00)	9	10 通所事業	11 アロマ教室 (10:00~11:30) 介護予防体操 (13:30~15:00)	12 編み物教室 (14:00~15:30)	13 パステル こっこん 桐カレー
14	15	16 コグニサイズ (13:30~15:00)	17 通所事業	18 介護予防体操 (10:00~11:30)	19	20 桐ケ丘交流 サロン
21	22 ボディトーク (10:30~12:00)	23 シター/ トーンチャイム (10:00~12:00)	24 通所事業	25 お料理教室 (10:15~13:00) ご近所体操 (13:30~15:00)	26 編み物教室 (14:00~15:30)	27 映画サロン 桐ケ丘 なかよし食事会
28	29	30	31 通所事業			

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

上記以外でも様々なミニ講座を開催中！

日時 5日(金) 19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

ぷらっとほーむ桐ケ丘

☎ 03-3908-1277

月~土(9:00~17:00)

ぷらっとほーむ桐ケ丘 7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。

コグニサイズ

運動をしながら脳を刺激(計算、しりとり、じゃんけん等)することで、認知症予防を目指します。

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」を目指とした体操です。

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 ※バスタオル持参

紙漉き講座

牛乳パックから作る紙漉き体験。押し花や色紙を漉き込み、世界で一つのはがき等をつくりましょう。講師:喜多生活学校の皆様

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

アロマ教室

嗅覚を鍛え、指先を使って、アロマの基礎から学びましょう。終了後にも自身で続けられるような実践的な活動です。費用 300 円以内 講師:堀口美智子氏 定員 20 名

編み物教室

毛糸を編み、指先を使って、自然に脳体操をしましょう。講師:高木芳美氏 ※かぎ針(5/7 号)、上履き持参 費用 100 円

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

お料理教室

楽しく簡単に作れるお料理を大学生と一緒に学ぶ教室です。料理はみんなで楽しく食べましょう。講師:和田涼子氏(家政大教授) 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~桐カレー (400 円) ※ご予約 4 日前まで 定員 25 名

桐ケ丘交流サロン

一緒にお茶とおしゃべりを楽しみませんか? どなたでも、ちょっとの時間でも、ぜひお越しください。13:30~15:30 ※上履き持参 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~食事会(400 円) ※ご予約 4 日前まで 定員 15 名

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。

※注意事項

定員のある教室のお申込みは「ぷらっとほーむ桐ケ丘」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

※講座教室の時間は基本的に、午前 10 時 00 分~11 時 30 分

午後 13 時 30 分~15 時 00 分 に行います

※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

北区桐ケ丘 1-6-2-101
ぷらっとほーむ桐ケ丘

☎ 03-3908-1277

月~土(9:00~17:00)

ぷらっとほーむ桐ヶ丘 カレンダー

8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 介護予防体操 (10:00~11:30)	2	3 スマホ教室 (10:30~12:00)
4	5	6 ご近所体操 (13:30~15:00)	7 通所事業	8 アロマ教室 (10:00~11:30) 介護予防体操 (13:30~15:00)	9 編み物教室 (14:00~15:30)	10
11	12	13	14 通所事業	15 介護予防体操 (10:00~11:30)	16	17 桐ヶ丘交流 サロン
18	19 グランフィーノ (11:00~12:00)	20	21 通所事業	22 コグニサイズ (10:00~11:30)	23 編み物教室 (14:00~15:30)	24 映画サロン 桐ヶ丘 なかよし食事会
25	26 ボディトーク (10:30~12:00)	27 シター/ トーンチャイム (10:00~12:00)	28 通所事業	29 介護予防体操 (10:00~11:30)	30 体力測定会 (10:00~16:00)	31

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 2日(金) 16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！

紫：その他

問い合わせ

ぷらっとほーむ桐ヶ丘

☎ 03-3908-1277

月~土(9:00~17:00)

ぶらっとほーむ桐ケ丘 8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。

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」を目指とした体操です。

コグニサイズ

運動をしながら脳を刺激(計算、しりとり、じゃんけん等)することで、認知症予防を目指します。

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 ※バスタオル持参

アロマ教室

嗅覚を鍛え、指先を使って、アロマの基礎から学びましょう。終了後にも自身で続けられるような実践的な活動です。費用 300 円以内 講師:堀口美智子氏 定員 20 名

編み物教室

毛糸を編み、指先を使って、自然に脳体操をしましょう。講師:高木芳美氏 ※かぎ針(5/7 号)、上履き持参 費用 100 円

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

スマホ教室

スマホに触ったことがない方でも大歓迎です。講師の方が丁寧に使い方を教えて下さります。スマホをお持ちの方は、ご持参ください。 定員 20 名

桐ケ丘交流サロン

一緒にお茶とおしゃべりを楽しみませんか? どなたでも、ちょっとの時間でも、ぜひお越しください。13:30~15:30 ※上履き持参 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~食事会(400 円) ※ご予約 4 日前まで 定員 15 名

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「ぶらっとほーむ」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「ぶらっとほーむ桐ケ丘」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

※講座教室の時間は基本的に、
午前 10 時 00 分~11 時 30 分
午後 13 時 30 分~15 時 00 分 に行います

※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

北区桐ケ丘 1-6-2-101
ぶらっとほーむ桐ケ丘

☎ 03-3908-1277
月~土(9:00~17:00)

ぷらっとほーむ桐ヶ丘 カレンダー

9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 コグニサイズ (10:00~11:30)	3 紙漉き講座 (10:00~11:30)	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 落語
8	9 グランフィーノ (11:00~12:00)	10 口腔講座 (10:00~11:30)	11 通所事業	12 アロマ教室 (10:00~11:30) 介護予防体操 (13:30~15:00)	13 編み物教室 (14:00~15:30)	14 パステル こっとな 北園結の会そば
15	16	17	18 通所事業	19 介護予防体操 (10:00~11:30)	20	21 桐ヶ丘交流 サロン
22	23	24 シター/ トーンチャイム (10:00~12:00)	25 通所事業	26 お料理教室 (10:15~13:00) ご近所体操 (13:30~15:00)	27 おたっしや説明会 (10:00~11:30) 編み物教室 (14:00~15:30)	28 映画サロン 桐ヶ丘 なかよし食事会
29	30 ボディトーク (10:30~12:00)					

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！

紫：その他

問い合わせ

ぷらっとほーむ桐ヶ丘

☎ 03-3908-1277

月~土(9:00~17:00)

ぷらっとほーむ桐ケ丘 9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」を目的とした体操です。
※上履き持参

コグニサイズ

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

アロマ教室

嗅覚を鍛え、指先を使って、アロマの基礎から学びましょう。終了後にも自身で続けられるような実践的な活動です。費用 300 円以内
講師:堀口美智子氏 定員 20 名

編み物教室

毛糸を編み、指先を使って、自然に脳体操をしましょう。
講師:高木芳美氏
※かぎ針(5/7 号)、上履き持参
費用 100 円

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

桐ケ丘交流サロン

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~なかよし食事会(400 円)
※ご予約 4 日前まで 定員 15 名

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。

おたっしや教室説明会

笑顔で長生き調査の実施と結果の説明、おたっしや教室の体験(簡単なストレッチと筋力アップ体操、北区さくら体操)10:00~11:30
※上履き持参

口腔衛生講座

歯科衛生士を迎え、口腔の大切さをわかりやすくお話ししていただきます。
講師 東京都歯科衛生士会
10:00~11:30

パステルこっとな/結の会そば

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~そば (400 円)
※ご予約 4 日前まで 定員 25 名

食事会/落語

中仙道酒楽の皆さんが、桐ケ丘で落語を披露されます。
12:00~なかよし食事会(400 円)
13:30~落語 無料
※ご予約 4 日前まで 定員 15 名

※注意事項

定員のある教室のお申込みは「ぷらっとほーむ桐ケ丘」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

※講座教室の時間は基本的に、
午前 10 時 00 分~11 時 30 分
午後 13 時 30 分~15 時 00 分 に行います
※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

北区桐ケ丘 1-6-2-101
ぷらっとほーむ桐ケ丘
☎ 03-3908-1277
月~土(9:00~17:00)

ぷらっとほーむ桐ヶ丘 カレンダー



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 通所事業	3 介護予防体操 (10:00~11:30)	4	5 なかよし食事会
6	7 体力測定会 (10:00~16:00)	8 コグニサイズ (10:00~11:30)	9 通所事業	10 アロマ教室 (10:00~11:30) 介護予防体操 (13:30~15:00)	11 編み物教室 (14:00~15:30)	12 パステル こっとな 桐カレー
13	14	15	16 通所事業	17 介護予防体操 (13:30~15:00)	18 造花フラワー アレンジメント (13:30~15:00)	19 桐ヶ丘交流 サロン
20	21 グランフィーノ (11:00~12:00)	22	23 通所事業	24 ご近所体操 (13:30~15:00)	25 編み物教室 (14:00~15:30)	26 映画サロン 桐ヶ丘 寿限無
27	28 ボディトーク (10:30~12:00)	29 シター/ トーンチャイム (10:00~12:00)	30 通所事業	31 介護予防体操 (10:00~11:30)		

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 4日(金) 18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！

紫：その他

問い合わせ

ぷらっとほーむ桐ヶ丘

☎ 03-3908-1277

月~土(9:00~17:00)

ぶらっとほーむ桐ヶ丘 10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」を目指とした体操です。
※上履き持参

コグニサイズ

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

アロマ教室

嗅覚を鍛え、指先を使って、アロマの基礎から学びましょう。終了後にも自身で続けられるような実践的な活動です。費用 300 円以内
講師:堀口美智子氏 定員 20 名

編み物教室

毛糸を編み、指先を使って、自然に脳体操をしましょう。
講師:高木芳美氏
※かぎ針(5号か7号)お持ち下さい
費用 100 円

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

造花フラワーアレンジメント

造花を使って自分だけのオリジナルフラワーアレンジメントを作りましょう。費用 300 円(実費)
講師:畠山陽子氏
定員 8 名

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「ぶらっとほーむ」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)
※ご予約は 4 日前まで 定員 15 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 25 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(400 円)
※ご予約 4 日前まで 定員 35 名

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「ぶ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

※講座・教室の時間は基本的に、
午前 10 時 00 分~11 時 30 分
午後 13 時 30 分~15 時 00 分 に行います

※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
ぶ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 カレンダー

11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	4	5	6 通所事業	7 介護予防体操 (13:30~15:00)	8 編み物教室 (14:00~15:30)	9 パステル こっとな 北園結の会そば
10	11 グランフィーノ (11:00~12:00)	12	13 通所事業	14 アロマ教室 (10:00~11:30) 介護予防体操 (13:30~15:00)	15	16 桐ヶ丘交流 サロン
17	18 コグニサイズ体操 (10:00~11:30)	19	20 通所事業	21 介護予防体操 (10:00~11:30)	22 編み物教室 (14:00~15:30)	23
24	25 ボディトーク (10:30~12:00)	26 シター/ トーンチャイム (10:00~12:00)	27 通所事業	28 お料理教室 (10:15~13:00) 北区ご近所体操 (13:30~15:00)	29	30 映画サロン 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

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 1日(金) 15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！

紫：その他

問い合わせ

ぷらっとほーむ桐ヶ丘

☎ 03-3908-1277

月~土(9:00~17:00)

ぶらっとほーむ桐ケ丘 11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」を目指とした体操です。
※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

アロマ教室

嗅覚を鍛え、指先を使って、アロマの基礎から学びましょう。終了後にも自身で続けられるような実践的な活動です。費用 300 円以内
講師:堀口美智子氏 定員 20 名

編み物教室

毛糸を編み、指先を使って、自然に脳体操をしましょう。
講師:高木芳美氏
※かぎ針(5号か7号)お持ち下さい
費用 100 円

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

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「ぶらっとほーむ」までお問い合わせください。

桐ケ丘交流サロン

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/結の会そば

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~そば (400 円)
※ご予約 4 日前まで 定員 25 名

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~なかよし食事会(400 円)
※ご予約 4 日前まで 定員 20 名

※注意事項

定員のある教室のお申込みは「ぶらっとほーむ桐ケ丘」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

季節のワンポイントアドバイス

冬場の食中毒といえば、ノロウイルスがあります。少量でもウイルスが体内に入ると腸内で増殖して吐き気やおう吐、下痢、腹痛などを引き起こします。症状が出たら脱水症状を防ぐために十分な水分と栄養を補給しましょう。防ぐには免疫力をアップさせるため、**多品目の食品を1日3回の食事バランスよく食べ**ましょう。また、**ヨーグルト・オリゴ糖など腸内の善玉乳酸菌を増やす食品**を摂り腸内環境を整えましょう。
玉ねぎ・梅干しなどの殺菌、解毒作用のある食品を日々心がけましょう。

お問い合わせ

北区桐ケ丘 1-6-2-101
ぶらっとほーむ桐ケ丘
☎ 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。

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 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 こっとな 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)

ぷらっとほーむ桐ケ丘 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(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

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

桐ケ丘交流サロン

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「ぷらっとほーむ桐ケ丘」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

北区桐ケ丘 1-6-2-101

ぷらっとほーむ桐ケ丘

☎ 03-3908-1277

月~土(9:00~17:00)



ぷらっとほーむ桐ヶ丘 カレンダー

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 お正月休み	3 	4
5	6 コグニサイズ (10:00~11:30)	7	8 通所事業	9 介護予防体操 (10:00~11:30)	10 スマホ教室 (13:30~16:00)	11 パステル こっとな 北園結の会そば
12	13	14 北区ご近所体操 (10:00~11:30)	15 通所事業	16 介護予防体操 (10:00~11:30)	17	18 桐ヶ丘交流 サロン
19	20 グランフィーノ (11:00~12:00)	21	22 通所事業	23 お料理教室 (10:15~13:00) 介護予防体操 (13:30~15:00)	24	25 映画サロン なかよし食事会
26	27 ボディトーク (10:30~12:00)	28 シター/ トーンチャイム (10:00~12:00)	29 通所事業	30 介護予防体操 (10:00~11:30)	31	

黄：こころとカラダ元気アップ教室 青：チャレンジ教室 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 17日(金)31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)

ぶらっとほーむ桐ケ丘 1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」を目指とした体操です。
※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

お料理教室

楽しく簡単に作れるお料理を大学生と一緒に学ぶ教室です。料理はみんなで楽しく食べましょう。
講師:和田涼子氏(家政大教授)
費用:400円 定員 12名

パステルこっとな/北園結の会

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~そば(400円)
※ご予約 4 日前まで 定員 30 名

桐ケ丘交流サロン

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~なかよし食事会(400円)
※ご予約 4 日前まで 定員 20 名

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「ぶらっとほーむ」までお問い合わせください。

スマホ教室

第一部:スマホ入門(13:30~14:30)
電話のかけ方・検索
第二部:アプリ体験(15:00~16:00)
乗り換え案内(電車・バス)を使ってみよう
※各部要予約・定員 20 名



※注意事項

定員のある教室のお申込みは「ぶらっとほーむ桐ケ丘」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

北区桐ケ丘 1 - 6 - 2 - 101
ぶらっとほーむ桐ケ丘
☎ 03-3908-1277
月~土(9:00~17:00)

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 こっとな 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)

ぷらっとほーむ桐ケ丘 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」を目指とした体操です。
※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

桐ケ丘交流サロン

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(観月会)

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「ぷらっとほーむ桐ケ丘」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

北区桐ケ丘 1-6-2-101
ぷらっとほーむ桐ケ丘

☎ 03-3908-1277

月~土(9:00~17:00)

介護予防拠点施設
ぷらっとほーむ滝野川東・桐ヶ丘
プログラムの中止について

新型コロナウイルス感染防止のため、**3/7（金）～31（火）**
までの期間、下記を除く**全プログラムを中止**とさせていただきます。
みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

【実施予定プログラム】3/3 現在

①通所事業（午前中のみ）

滝野川東 毎週木曜日 / 桐ヶ丘 毎週水曜日

②おたっしゃ教室体験会

滝野川東 3/23（月）10：00～11：00

桐ヶ丘 3/30（月）10：00～11：00

今後も状況に応じて変更の可能性がございます。

詳しくは各施設までお問い合わせください。

【お問い合わせ】

ぷらっとほーむ滝野川東 03-5974-2540

ぷらっとほーむ桐ヶ丘 03-3908-1277