

1月のご案内



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。12月15日(木)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)	2023年1月10日(火) 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。血圧を測ってからご参加いただけます。
介護予防体操 (定員15名)	2023年1月13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)	2023年1月20日(金) 時間 13:30~14:30 場所 赤羽北ふれあい館 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。血圧を測ってからお参加いただけます。
介護予防体操 (定員15名)	2023年1月26日(木) 時間 13:30~14:30 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。
介護予防体操 (定員15名)	2023年1月30日(月) 時間 13:30~14:30 場所 桐ヶ丘一丁目アパート 第3集会所(29号棟敷地内)	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)	2023年1月31日(火) 時間 13:30~14:30 場所 志茂ふれあい館 A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。

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。各回ともに血圧測定をしてからご参加いただけますので、**開始30分前を目安にお越しください。**
※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(日祝除く:9時~5時)
北区桐ヶ丘1-6-2-101
TEL 03-3908-1277