



2025年

介護予防拠点施設 ぱらっとほーむ 桐ヶ丘

1月のプログラム

全てのプログラムが事前予約制となります

ぱらっとほーむ 桐ヶ丘
 北区桐ヶ丘 1-6-2-101
 TEL 03-3908-1277
 お申込・お問合せ(日・祝除く)
 (午前 9:00~午後 5:00)

プログラム	日時	場所
介護予防体操 (各回定員20名)	1月9日(木) 午後1:30~2:30	ぱらっとほーむ 桐ヶ丘
	1月20日(月) 午前10:00~11:00	
	1月27日(月) 午前10:00~11:00 午後1:30~2:30	
	1月30日(木) 午前10:00~11:00	
	1月10日(金) 午前10:00~11:00	赤羽会館4階 小ホール
1月23日(木) 午前10:00~11:00	赤羽北ふれあい館 2階第一ホール	
コグニサイズ (定員20名)	1月16日(木) 午前10:00~11:00	ぱらっとほーむ 桐ヶ丘
レクリエーションゲーム (定員14名) 抽選	1月8日(水) 午後1:30~2:30	ぱらっとほーむ 桐ヶ丘 
パステル画 (定員20名) 抽選	1月11日(土) 午前10:30~12:00	
eスポーツ (定員14名) 抽選	1月15日(水) 午後1:30~2:30	
ちよこっと生け花 (定員12名) 抽選	1月17日(金) 午前11:00~12:00	
桐ヶ丘交流サロン (定員20名)	1月18日(土) 午後1:30~3:00	
ピアノ/シター/音楽体験 (定員20名)	1月28日(火) 午前11:00~12:00	
交流スマホ (定員15名) 抽選 	1月29日(水) 午後1:30~2:30 交流スマホは、左記のQRコードを読み込み予約 できます。電話での受付もできます。	

プログラムは事前予約制です。体操は2回(午前・午後のある日はどちらかお選びください)
 その他のプログラムも2つまでのお申込にご協力をお願いします。電話受付は **12月16日(月)から
 となります。**「レクリエーションゲーム、eスポーツ、パステル画、はじめての絵手紙、交流スマホ」
 は抽選です。(抽選講座のお申込は 12/16(月)~21(土)までにお電話ください。)
当選の方のみ 26日(木)までにお電話致します。 初めの方は随時お問い合わせください。

1月20日は「大寒」です！楽しく運動をして寒さに負けない身体をつくりましょう！！

介護予防体操・コグニサイズ（1人2回お申し込みいただけます）

- ・介護予防体操…ストレッチで身体をほぐし、筋トレ、脳トレを行います。
- ・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。全ての体操プログラムには看護師の健康講話が含まれています。

◎当日は血圧測定等の体調確認をしてからご参加いただきます。

（事前予約：定員20名）※赤羽会館・赤羽北ふれあい館の回があります。



レクリエーションゲーム	輪投げやスカットボール、ストラックアウトなどのゲームで身体を動かし楽しく盛り上がりましょう。	定員14名 (申込み後抽選)
パステル画	きれいで可愛いパステル画が誰でも簡単に描けます。 参加・材料費 200円 協力：パステルこっとん	定員20名 (申込み後抽選)
eスポーツ	最新のゲーム機を使って、バトミントンや太鼓などをしながら楽しく体を動かしましょう。	定員14名 (申込み後抽選)
ちょこっと生け花	ぷらっとほ一む桐ヶ丘のお庭で咲いた花で楽しむ生け花です。 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？ 参加・材料費 200円 講師：鬼沢幸江氏	定員12名 (申込み後抽選)
桐ヶ丘交流サロン	ことば遊び、クイズ、指遊びをして頭を活性化、盆踊りで身体を動かしましょう。 協力：桐ヶ丘交流サロン	定員20名
ピアノ/シター/音楽体験	ピアノとシターの優しい音色で安らぎの時間を過ごし、楽器にふれて音楽を楽しみましょう。 講師：ダミアン原田氏	定員20名
交流スマホ	交流しながらスマホの使い方や介護予防について楽しく学びましょう！！スマホ初心者の方にはサポートいたします。 持参物：スマートフォン	定員15名 (申込み後抽選)



⇒季刊誌ぷらっとほ一む
バックナンバー・毎月のプログラムはこちら



⇒北区社会福祉協議会
Facebookでぷらっとほ一むの情報も発信中です！

北区桐ヶ丘 1-6-2-101

ぷらっとほ一む桐ヶ丘

☎ 03-3908-1277

月曜日～土曜日

(午前 9:00～午後 5:00)

日曜・祝日はお休みです

全てのプログラムが事前予約制となります

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。

『ぷらっとほ一むとは？』

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。