



2024年

3月のプログラム

ご希望の会場を確認の上、お電話でお申し込みください。2月16日(金)から電話受付開始、体操は1人2回、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致します。

名 称	日 時	場 所
介護予防体操 (定員20名)	3月4日(月) 午前10:00~11:00	赤羽会館4階 小ホール
	3月5日(火) 午前1:30~2:30	赤羽北ふれあい館 2階第一ホール(AB)
	3月11日(月) 午前10:00~11:00	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
	3月14日(木) 午後1:30~2:30	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
	3月18日(月) 午前10:00~11:00	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
	3月21日(木) 午後10:00~11:00	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
コグニサイズ (定員20名)	3月25日(月) 午前10:00~11:00	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
eスポーツ (定員14名)	3月6日(水) 午後1:30~2:30	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
パステル画 (定員20名) 抽選	3月9日(土) 午後10:30~12:00	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
レクリエーションゲーム (定員14名)	3月13日(水) 午前1:30~2:30	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
ちょこっと生け花 (定員12名) 抽選	3月15日(金) 午後11:00~12:00	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
桐ヶ丘交流サロン (定員20名)	3月16日(土) 午後1:30~3:00	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
ピアノ/シター (定員20名)	3月26日(火) 午前11:00~12:00	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
やってみようスマホ講座 (定員15名)	3月28日(木) 午前1:30~2:30	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘

プログラムは事前予約制です。体操は2回、その他のプログラムも2つまでのお申込のご協力をお願いします。電話受付は **2月16日(金)からとなります。**「パステル画」と「ちょこっと生け花」は抽選です。(抽選講座のお申込は2/16(金)~22(木)にお電話ください。) 当選の方のみ29日までにお電話致します。初めての方は随時お問い合わせください。

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

介護予防体操・コグニサイズ（1人月2回お申込いただけます）

- ・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。

体操は1人2回、その他のプログラムも2つまでのお申込みのご協力をお願い致します。
 「パステル画」と「ちょこっと生け花」は抽選となります。（抽選講座のお申込は2/16(金)～22(木)にお申込下さい）当選の方のみ29日までにお電話致します。



eスポーツ

最新のゲーム機使って、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

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。
 協力：パステルこっちゃん

定員 20名
 （申込み後抽選）
 参加費 100円

レクリエーション ゲーム

輪投げやスカットボール、ボッチャなどのゲームで体を動かし楽しく盛り上がりましょう。

定員 14名

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 12名
 （申込み後抽選）
 参加費 100円

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

音楽 (ピアノ/シター)

ピアノと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 20名

やってみよう スマホ講座

スマホの機能について実際に使いながら学ぶ教室です。個別相談も受け付けます。

持ち物：スマートフォン
 定員 15名



⇒季刊誌ぷらっとほーむバックナンバー・毎月のプログラムはこちら



⇒北区社会福祉協議会 Facebook でぷらっとほーむの情報も発信中です！

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。

北区桐ヶ丘 1-6-2-101
 ぷらっとほーむ桐ヶ丘

☎ 03-3908-1277

月～土(午前 9:00～午後 5:00)

日曜・祝日はお休みです