



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
2	3	4	5 通所事業	6	7	8 パステル画 (10:30~11:30)
9	10	11 やさしいぬり絵 (1:00~2:00)	12 通所事業	13 介護予防体操 H (1:00~2:00)	14	15 桐ヶ丘交流 サロン (1:30~3:00)
16	17 介護予防体操 Y (10:00~10:45)	18	19 通所事業	20 コグニサイズ H (10:00~11:00)	21 ちょこっと生け花 (11:00~12:00)	22
23	24 介護予防体操 Y (1:00~1:45)	25 ピアノ/シター (11:00~12:00)	26 通所事業	27 介護予防体操 H 赤羽北ふれあい館 (10:00~11:00)	28	29 暁寿会 (10:30~ 12:00)
30	31 体力測定会 10:00~/1:00~					

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15日(木曜日)** からとなります。
体操以外のプログラムは抽選となりますので、
9/15(木)~21(水)の間にお電話ください。

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回お申込いただけます）

介護予防体操はコースを分けて行います。（会場が赤羽北ふれあい館の回があります）
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）45分」と、
さらに筋トレをしたい方向けの「はりきりコース（H）60分」となります。

（事前予約：定員20名）

月曜日 午前10時～・午後1時～
木曜日 午前10時～・午後1時～

ぷらっとほーむ桐ヶ丘以外の会場は、それぞれの会場のお近くの方を優先に受付させていただきます。

通所事業(通所型サービス事業)

※介護予防に取り組む通所事業の空き状況は、「ぷらっとほーむ」までお問い合わせください。

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：パステルこっとな
定員16名
(申込後抽選)
参加費100円

やさしいぬり絵

指先の細かな動きは認知症予防に効果があるといわれています。色合いも考えてぬりえを楽しみましょう。
定員16名
(申込後抽選)

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。
定員20名
(申込後抽選)

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18名
(申込後抽選)

暁寿会

「暁寿会」の皆さんの日本舞踊鑑賞と、盆踊りの体験をします。楽しく身体を動かしましょう。

定員20名
(申込後抽選)

体力測定会

最近、体力の低下を感じる場面はありませんか？健康への第一歩として、自分の体力を測定してみませんか？
10時～/1時～
事前予約
各回定員10名



「パステル画」「やさしいぬり絵」「桐ヶ丘交流サロン」「ちょこっと生け花」「ピアノ/シター」「暁寿会」につきましては**(9/15～21)**にお申込いただき、抽選後、**当選の方のみ9/27までに電話にて**お知らせします。

※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。終了後は速やかに帰りますこと、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