

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。

日	月	火	水	木	金	土	
						1	
2	3 介護予防体操 (10:00~10:45)	4	5 通所事業	6 コグニサイズ (10:00~10:45) 介護予防体操 (13:00~13:45)	7 大人の寺子屋 (10:00~10:45)	8	
9	10	11	12 通所事業	13 介護予防体操 (10:00~10:45) 介護予防体操 (13:00~13:45)	14 大人の寺子屋 (10:00~10:45)	15	
16	17 介護予防体操 (10:00~10:45)	18	19 通所事業	20 ご近所体操 (10:00~10:45) 介護予防体操 (13:00~13:45)	21 大人の寺子屋 (10:00~10:45)	22	
23	24 介護予防体操 (10:00~10:45)	25 ピアノ/ シター (11:00~11:50)	26 通所事業	27 介護予防体操 (10:00~10:45) 介護予防体操 (13:00~13:45)	28 大人の寺子屋 (10:00~10:45)	29	
30	31 体力測定会 (10:00~11:00) (13:00~14:00)	<p>黄：こころとカラダ元気アップ教室 青：チャレンジ教室</p> <p>緑：交流サロン縁じょいプログラム</p>					

問い合わせ
ぷらっとほーむ桐ヶ丘
☎ 03-3908-1277
月~土(9:00~17:00)

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7月29日(水曜日)~となります。

介護予防体操・コグニサイズ・ご近所体操（ひとり2回まで申し込みできます）

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。

- ① 月曜日 午前 10 時 00 分 ～ 10 時 45 分（12 名）
- ② 木曜日 午前 10 時 00 分 ～ 10 時 45 分（12 名）
- ③ 木曜日 午後 13 時 00 分 ～ 13 時 45 分（12 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事業です。空き状況は「ぷらっとほーむ」までお問い合わせください。

大人の寺子屋 (脳トレ)

様々な脳トレプリントに
チャレンジし楽しみなが
ら、脳の若返りを目指し
ましょう。

定員各回 12 名

(1 人 2 回まで
申込可)

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
しましょう。懐かしい曲を
みんなで鑑賞しましょう。

講師:ダミアン原田氏

定員 12 名

体力測定会

定期的に自分の体力を知
ることは、元気に生活す
る上でも大切になりま
す。

10:00～ 13:00～

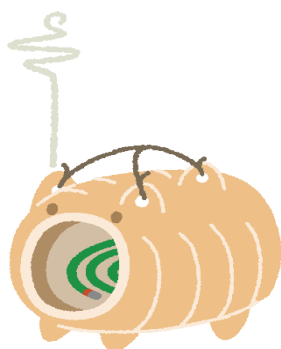
定員各回 12 名

※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いたします。

全てのプログラムが事前予約制となります。

感染拡大防止の観点より、入場は開始 **15 分前**からとなります。
ご協力お願い致します。

※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下さい。最新情報はお問合せ下さい。



お問い合わせ

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)