



ぷらっとほーむ桐ヶ丘 カレンダー 5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。

いきいきとした生活を送るためのヒントとなる講座や教室、情報交流や相談のできるカフェを開催しています。

日	月	火	水	木	金	土
【休業のお知らせ】 4月28日(日)から5月6日(月)まで 9日間のお休みとなります。			1	2	3	4
5	6	7	8 通所事業	9 介護予防体操 (10:00~11:30)	10	11 パステル こっこん 結の会お蕎麦
12	13 グランフィーノ (11:00~12:00)	14 コグニサイズ (13:30~15:00)	15 通所事業	16 介護予防体操 (10:00~11:30)	17	18 ぷらっとほーむ まつり
19	20	21	22 通所事業	23 介護予防体操 (10:00~11:30)	24	25 映画サロン 桐ヶ丘
26	27 ボディトーク (10:30~12:00)	28 シター/ トーンチャイム (10:00~12:00) ご近所体操 (13:30~15:00)	29 通所事業	30 介護予防体操 (10:00~11:30)	31	

黄：こころとカラダ元気アップ教室 青：チャレンジ教室 緑：自立支援事業 紫：その他

交流サロン 縁じょい

地域の皆さんどなたでも来られるカフェです。
営業時間 10:00~16:00 月・火・木・金
様々なミニ講座を開催中！
10日(金) 24日(金) 31日(金)
10:00~11:30
内容についてはお問合せください

まいにち体操

11:00 さくら体操
14:00 さくら体操
皆さんで体操しましょう！

問い合わせ

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

ぷらっとほーむ桐ヶ丘 5月講座教室ご案内

介護予防体操
 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。

コグニサイズ
 運動をしながら脳を刺激(計算、しりとり、じゃんけん等)することで、認知症予防を目指します。

ボディトーク
 人が生まれながらに持っている自分を良くする動きに気づき、育てていく運動です。全身を揺り動かして心と体をほぐしましょう。講師:岩井芳子氏 ※バスタオル持参

ご近所体操
 いつまでも自分らしくいきいきと暮らすための「体作り」「仲間作り」を目指した体操です。

音楽(グランフィーノ)
 幅広いジャンルの曲に触れ、昔懐かしい歌を歌いましょう。発声練習やみんなで合唱することで、口腔機能の向上にもつながります。講師:グランフィーノ

音楽(ギター/トーンチャイム)
 ギターの優しい音楽に心を癒しましょう。リトミックや簡単に演奏できるトーンチャイムで合奏し、懐かしい歌をみんなで合唱しましょう。講師:ダミアン原田氏

パステルこっとな/結の会お蕎麦
 未経験でも気軽に楽しめる絵の教室です。お昼は食事会です。
 10:30~パステルこっとな
 12:00~お蕎麦(費用 400円)
 ※ご予約 4日前まで 定員 25名

ふれあい交流サロン
 一緒にお茶とおしゃべりを楽しみませんか? どなたでも、ちょっとした時間でも、ぜひお越しください。13:30~15:30
 ※上履き持参 費用 100円

映画サロン
 みんなで映画と食事を楽しみましょう。
 10:00~映画

通所事業(通所型サービス事業)
 ※介護予防に取り組む通所施設です。空き状況等は「ぷらっとほーむ」までお問い合わせください。

ぷらっとほーむまつり
 バザー、模擬店、ミニコンサート、展示販売など実施しております。ぜひお越しください!
 10:00~14:00

自主グループ紹介

ぷらっとほーむ桐ヶ丘では、介護予防を目的に地域の皆さんが自主的に活動をしています。現在活動されている皆さんは以下のとおりです。

・チームさくら	月曜 14:30~15:30	体操
・書道の会	第3月曜 13:00~15:30	書道
・絵手紙ぷらっと	第4月曜 14:30~15:30	絵手紙
・つるしちゃん会	1・3 火曜 10:00~12:00	吊し飾り
・針仕事の会	1・3 火曜 13:00~15:30	手芸
・コスモス会	木曜 13:00~14:00	大正琴
・親睦麻雀	1・3 木曜 13:00~15:30	健康麻雀
・親睦麻雀の友	2・4 木曜 13:00~15:30	健康麻雀

体験の申し込み参加料の詳細は、スタッフにお問合せください。

※注意事項
 定員のある教室のお申込みは「ぷらっとほーむ桐ヶ丘」までお問い合わせください。
 定員制の講座、教室につきましては、募集人数等記載都合により内容が変更となることもございますのでご了承ください

※講座教室の時間は基本的に、
 午前 10時00分~11時30分
 午後 13時30分~15時00分 に行います
 ※体操を中心とした教室は、飲み物、タオル、上履きをご持参ください。

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)