



2025 年

介護予防拠点施設 ぱらっとほーむ 桐ヶ丘

7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)	7 月 7 日 (月) 午前 10:00 ～ 11:00 午後 1:30 ～ 2:30	ぱらっとほーむ 桐ヶ丘
	7 月 10 日 (木) 午前 10:00 ～ 11:00	
	7 月 14 日 (月) 午前 10:00 ～ 11:00	
	7 月 17 日 (木) 午前 10:00～11:00	
	7 月 28 日 (月) 午前 10:00 ～ 11:00 午後 1:30 ～ 2:30	
	7 月 1 日 (火) 午後 1:30～2:30	赤羽北ふれあい館 2 階第一ホール
	7 月 11 日 (金) 午前 10:00～11:00	赤羽会館 4 階 小ホール
コグニサイズ (定員 20 名)	7 月 24 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	7 月 2 日 (水) 午後 1:30～2:30	ぱらっとほーむ 桐ヶ丘 
e スポーツ (定員 14 名) 抽選	7 月 9 日 (水) 午後 1:30～2:30	
パステル画 (定員 20 名) 抽選	7 月 12 日 (土) 午前 10:30～12:00	
シニア向けスマホ 初心者講座 (定員 10 名) 抽選	7 月 16 日 (水) 午後 1:30～3:00 左記の QR コードを読み取り予約できます。電話 での受付もできます。	
ちょこっと生け花 (定員 12 名) 抽選	7 月 18 日 (金) 午前 11:00～12:00	
桐ヶ丘交流サロン (定員 20 名)	7 月 19 日 (土) 午後 1:30～3:00	
ピアノ/シター (定員 20 名)	7 月 22 日 (火) 午前 11:00～12:00	
暁寿会 (定員 20 名)	7 月 26 日 (土) 午前 11:00～12:00	

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 **6 月 12 日(木)からと
 なります。**「レクリエーションゲーム、パステル画、e スポーツ、ちょこっと生け花、スマホ初心者
 講座」は抽選です。(抽選講座のお申込は 6/12(木)～18(水)までにお電話ください。)
当選の方のみ 24 日(火)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。

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：パステルこっとな	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、ミニゲーム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)
シニア向けスマホ初心者講座 	少人数でテキストを使いながらスマホの使い方を学びましょう！！ スマホ初心者対象です。個別相談に対応します。スマホをお持ちでない方も、講座内では貸出も行っています。協力：スマサポ	定員10名 (申込み後抽選)
ちょこっと生け花	ぶらっとほー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	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
暁寿会	“暁寿会”の皆さんの日本舞踊を鑑賞。一緒に盆踊りなどの体験もします。音に合わせて楽しく身体を動かしましょう。 協力：暁寿会	定員20名



⇒季刊誌ぶらっとほーむ
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でぶらっとほーむの情報も発信中です！

北区桐ヶ丘 1-6-2-101

ぶらっとほーむ桐ヶ丘

☎ 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。

『ぶらっとほーむとは？』

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。