



# ぷらっとほーむ桐ヶ丘 カレンダー 9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 介護予防体操 Y (10:00~10:45) 介護予防体操 H 赤羽会館(2:00~)	2	3
4	5 介護予防体操 H (10:00~11:00)	6	7 通所事業	8 ご近所体操 H (10:00~11:00)	9	10 パステル画 (10:30~11:30)
11	12 おたっしや教室 体験説明会 (10:00~11:30)	13 口腔講座 (10:00~11:00) やさしいぬり絵 (1:00~2:00)	14 通所事業	15	16 ちょこっと生け花 (11:00~12:00)	17 桐ヶ丘交流 サロン (1:30~3:00)
18	19	20	21 通所事業	22 コグニサイズ (10:00~11:00) レクダンス (1:00~2:00)	23	24
25	26 介護予防体操 H (10:00~11:00) 介護予防体操 Y (1:00~1:45)	27 ピアノ/シター (11:00~12:00)	28 通所事業	29 介護予防体操 H (1:00~2:00)	30	

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

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

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8月15日(月曜日)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、  
 8/15(月)~20(土)の間にお電話ください。

## 介護予防体操・コグニサイズ・ご近所体操（ひとり月2回までお申し込みできます）

介護予防体操はコースを分けて行います。（会場が赤羽会館の回があります）  
ストレッチで身体をほぐし筋トシをする「ゆったりコース（Y）45分」と、  
さらに筋トシをしたい方向けの「はりきりコース（H）60分」となります。

（事前予約 定員16名）

月曜日 午前10時～・午後1時～

木曜日 午前10時～・午後1時～

### 通所事業(介護予防・生活支援サービス事業)

通所事業のご利用、お問合せについては、「ぷらっとほーむ桐ヶ丘」までご連絡ください。

#### 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：パステルこっこん

**定員16名**  
**(申込後抽選)**

参加費100円

#### おたっしゃ教室 説明&体験会

簡単なストレッチと筋力アップ体操等、笑顔で長生き調査、おたっしゃ教室の説明と募集を行います。

定員15名 先着順

#### 口腔講座

歯科衛生士を迎え、口腔の大切さをわかりやすく楽しくお話しいたします。

定員：20名 先着順  
東京都歯科衛生士会

#### 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)**

#### 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

#### 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)**

#### レクダンス

レクリエーションダンスの略で、すぐに誰でも踊れるダンスです。色々な曲に合わせて楽しく身体を動かします。体験コーナーもあります。

協力：マイクロフレッシュクラブ  
**定員16名**  
**(申込後抽選)**

#### 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)**

「パステル画」「やさしいぬり絵」「ちょこっと生け花」「桐ヶ丘交流サロン」「レクダンス」「ピアノ/シター」につきましては（8/15～20）にお申込いただき、抽選後、**当選の方のみ8/26までに電話にてお知らせいたします。**

**なお、前月ご利用できなかった方を優先とした抽選をさせていただきます。**

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。  
終了後は速やかにお帰り頂きますこと、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