



2023年

2月のご案内

1 2月より施設内空調工事のため、ぷらっとほーむ桐ヶ丘がご利用いただけません。工事期間中は外の会場で下記プログラムを実施します。1月19日(木)から電話受付開始、体操は1人1回のお申込にご協力お願い致します。先着順となります。

名 称	日 時 / 場 所	内 容
介護予防体操 (定員20名)	2023年2月7日(火) 時間 13:30~14:30 場所 赤羽北ふれあい館 ABホール	椅子に座って行うストレッチや、筋トレ、脳トレを行います。血圧を測ってからご参加いただきます。
体力測定会 (定員15名)	2023年2月10日(金) 時間 10:30~11:30 場所 西が丘ふれあい館 第1ホール	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?
介護予防体操 (定員18名)	2023年2月13日(月) 時間 10:30~11:30 場所 桐ヶ丘二丁目アパート N2 第一集会所(1号棟前)	椅子に座って行うストレッチや、筋トレ、脳トレを行います。血圧を測ってからご参加いただきます。 (上履きをご持参下さい)
介護予防体操 (定員12名)	2023年2月24日(金) 時間 13:30~14:30 場所 桐ヶ丘一丁目アパート 第3集会所(29号棟敷地内)	椅子に座って行うストレッチや、筋トレ、脳トレを行います。血圧を測ってからご参加いただきます。 (上履きをご持参下さい)
介護予防体操 (定員20名)	2023年2月28日(火) 時間 13:30~14:30 場所 赤羽会館4階小ホール	椅子に座って行うストレッチや、筋トレ、脳トレを行います。血圧を測ってからご参加いただきます。

事前検温の上、マスク着用にてご参加ください。飲み物、タオル持参のご協力をお願いします。各回ともに血圧測定をしてからご参加いただきますので、**開始30分前を目安にお越しください。**
※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。

『ぷらっとほーむとは?』

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。

お申込み・お問合せ

ぷらっとほーむ桐ヶ丘(日祝除く:9時~5時)
北区桐ヶ丘1-6-2-101
TEL 03-3908-1277