ぷらっとほーむ桐ケ丘

2023年 ６月のプログラム

ご希望の会場を確認の上、お電話でお申し込みください。５月１６日（火）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
介護予防体操（定員２０名）	6月1日（木）13：00～14：00	ぷらっとほーむ桐ケ丘
	6月6日（火）13：30～14：30	赤羽北ふれあい館2階第一ホール（AB）
	6月16日（金）10：00～11：00	赤羽会館4階小ホール
	6月19日（月）10：00～11：00	ぷらっとほーむ桐ケ丘
コグニサイズ（定員２０名）	6月26日（月）10：00～11：00	ぷらっとほーむ桐ケ丘
体力測定会（各回定員10名）	6月30日（金）10：00/13：00	ぷらっとほーむ桐ケ丘
パステル画（定員１６名）	6月10日（土）10：30～11：30	ぷらっとほーむ桐ケ丘
新舞踊（定員２０名）	6月10日（土）13：30～14：30	ぷらっとほーむ桐ケ丘
やさしいぬり絵（定員１６名）	6月13日（火）13：00～14：00	ぷらっとほーむ桐ケ丘
桐ケ丘交流サロン（定員２０名）	6月17日（土）13：30～15：00	ぷらっとほーむ桐ケ丘
ビーズ腕輪づくり（定員１２名）	6月24日（土）10：30～11：30	ぷらっとほーむ桐ケ丘
ピアノ／シター（定員２０名）	6月27日（火）11：00～正午	ぷらっとほーむ桐ケ丘
レクリエーションゲーム（定員１６名）	6月27日（火）13：30～14：30	ぷらっとほーむ桐ケ丘

おしゃべりタイムはじめました：プログラム終わりにお仲間とおしゃべりを楽しみませんか？

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５月１６日(火曜日)からとなります。体操、コグニサイズ以外のプログラムは抽選となります。5/16(火)～22(月)の間にお電話ください。ぷらっとほーむ桐ケ丘の会場には上履きが必要となります。

『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（日・祝除く）
（9:00～17:00）
ぷらっとほーむ桐ケ丘
北区桐ケ丘1-6-2-101
TEL 03-3908-1277

介護予防体操・コグニサイズ（ひとり月１回お申込いただけます）

・介護予防体操
ストレッチで身体をほぐし、筋トレを行います。看護師による健康講話、脳トレも行います。
・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。

◎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。**

ぷらっとほーむ桐ケ丘以外の会場は、それぞれの会場の**お近くの方を優先**に受付させていただきます。ご理解ご協力お願いします。

「パステル画」「新舞踊」「やさしいぬり絵」「レクリエーションゲーム」「ビーズ腕輪づくり」「桐ケ丘交流サロン」「ピアノ/シター」につきましては（5/16～22）にお申込いただき、抽選後、当選の方のみ 5/26 までに電話にてお知らせいたします。

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：パステルこっとん

定員１６名
（申込後抽選）
参加費１００円

新舞踊

「暁寿会」の皆さんの日本舞踊鑑賞と、盆踊りの体験をします。楽しく身体を動かしましょう。
協力：暁寿会

定員２０名
（申込後抽選）

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絵を楽しみましょう。

定員１６名
（申込後抽選）

レクリエーションゲーム

輪投げやスカットボールなどのゲームで体を動かし楽しく盛り上がりましょう。

定員１６名
（申込後抽選）

ビーズ腕輪づくり

手先を使い、自由に色合わせを考えながら、自分だけのオリジナル作品を作ってみませんか？
定員１２名
（申込後抽選）
参加材料費　５００円

桐ケ丘交流サロン

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）

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 20 名
（申込後抽選）

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。

北区桐ケ丘 1-6-2-101
ぷらっとほーむ桐ケ丘
☎ 03-3908-1277
月～土(9:00～17:00)
日曜・祝日はお休みです

全てのプログラムが事前予約制となります