



ぷらっとほーむ桐ヶ丘 カレンダー 4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	2
3	4 介護予防体操 Y (10:00~10:45) 介護予防体操 H (1:00~2:00)	5	6 通所事業	7 介護予防体操 Y (10:00~10:45) 介護予防体操 H (1:00~2:00)	8	9 パステル こっとな (10:30~11:30)
10	11 体力測定会 (10:00~ 1:00~)	12	13 通所事業	14 介護予防体操 H (10:00~11:00)	15 ちょこっと生け花 (11:00~12:00)	16 桐ヶ丘交流 サロン (1:30~3:00)
17	18 介護予防体操 H (10:00~11:00)	19	20 通所事業	21 コグニサイズ (10:00~11:00) ご近所体操 H (1:00~2:00)	22	23
24	25 介護予防体操 Y (10:00~10:45) 介護予防体操 H (1:00~2:00)	26 ピアノ/シター (11:00~12:00)	27 通所事業	28 介護予防体操 H (10:00~11:00)	29	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3月14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、
 3/14(月)~19(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。

ストレッチで身体をほぐし筋トレをする「ゆったりコース（Y）45分」と、さらに筋トレをしたい方向けの「はりきりコース（H）60分」となります。

（事前予約：定員14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、「ぷらっとほーむ桐ケ丘」までご連絡ください。

体力測定会

自分の体力を知ることは、元気に生活する上でも大切になります。握力などを測定しますので、お気軽にご参加ください。

午前：10時～

午後：1時～

事前予約

各回定員10名

パステルこっとな

きれいで可愛いパステル画が誰でも簡単に描けます。

定員16名
(申込後抽選)

参加費 100円

ちょこっと生け花

ぷらっとほーむ桐ケ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18名
(申込後抽選)

「パステルこっとな」
「ちょこっと生け花」
「桐ケ丘交流サロン」
「ピアノ/シター」
につきましては

(3/14～19)

にお申しいただき、抽選後、**当選の方のみ**

3/24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