介護予防拠点施設

ぷらっとほーむ桐ケ丘 カレンダー 2022年 5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 介護予防体操Y (10:00～10:45)	3	4	5	6	7
8	9 介護予防体操H (10:00～11:00) 介護予防体操Y (1:00～1:45)	10 やさしいぬり絵 (13:00～14:00)	11 通所事業	12 介護予防体操Y (10:00～10:45) 介護予防体操H (1:00～2:00)	13	14 パステル こっとん (10:30～12:00)
15	16 介護予防体操H (10:00～11:00)	17	18 通所事業	19 介護予防体操H (10:00～11:00)	20 ちょこっと生け花 (11:00～12:00)	21 桐ケ丘交流 サロン (1:30～3:00)
22	23 介護予防体操H (10:00～11:00)	24 ピアノ/シター (11:00～12:00)	25 通所事業	26 コグニサイズ (10:00～11:00) ご近所体操H (1:00～2:00)	27	28
29	30 介護予防体操Y (10:00～10:45) 介護予防体操H (1:00～2:00)	31				

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

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4月14日(木曜日)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、
4/14(木)～20(水)の間にお電話ください。

問い合わせ
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

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。

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１２名
（申込後抽選）

パステルこっとん

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）

「やさしいぬり絵」「パステルこっとん」
「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
（4/14～20）
にお申込いただき、抽選後、
当選の方のみ 4/26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、新型コロナウィ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