



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

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5月24日(月曜日)～となります。

介護予防体操・コグニサイズ・ご近所体操（ひとり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）と、
さらに筋トレをしたい方向けのはりきりコース（H）となります。

（事前予約：定員10名）

月曜日 午前10時00分～・午後1時00分～

木曜日 午前10時00分～・午後1時00分～

通所事業(通所型サービス事業)

※介護予防に取り組む通所事業の空き状況は、「ぷらっとほーむ」までお問い合わせください。

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。
お気軽にご参加ください。
午前：10時00分～
午後：1時00分～
事前予約1回定員10名

桐ヶ丘交流サロン

ことば遊び、しりとり、
クイズ、指遊びをして頭を
活性化したり、ズンドコ節
で身体を動かしたりしまし
ょう。**事前予約抽選となり
ます 定員10名**
第3土曜日:1:30～2:30



「桐ヶ丘交流サロン」・
「ピアノ/シター」は参
加希望者多数のため抽選
となります。
申込み期間（5/24～
5/29）にお電話いた
だき、**当選の方のみ6/2
までにお電話にてお知
らせ致します。**

大人の寺子屋 (脳トレ)

ご自分のペースで、様々
な脳トレプリントにチャ
レンジしみながら、脳の
若返りを目指しましょう。
(事前予約)
定員各回10名
(1人1回まで)

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。
(事前予約)
講師:ダミアン原田氏
**事前予約抽選となります
定員15名**

※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