



# ぷらっとほーむ桐ヶ丘 カレンダー 8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 H (1:00~1:45)	3	4 通所事業	5 介護予防体操 H (10:00~10:45) 介護予防体操 Y (1:00~1:45)	6	7
8	9	10	11 通所事業	12 介護予防体操 Y (10:00~10:45) ご近所体操 H (1:00~1:45)	13	14
15	16 介護予防体操 H (10:00~10:45)	17	18 通所事業	19 コグニサイズ (10:00~10:45) 介護予防体操 H (1:00~1:45)	20 大人の寺子屋 (10:00~10:45)	21 桐ヶ丘交流 サロン (1:30~2:30)
22	23 介護予防体操 H (10:00~10:45) 介護予防体操 Y (1:00~1:45)	24 ピアノ/シター (11:00~12:00)	25 通所事業	26	27 ちょこっと生け花 (11:00~12:00)	28
29	30 介護予防体操 Y (10:00~10:45) 介護予防体操 H (1:00~1:45)	31 体力測定会 (10:00~1:00)				

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7月26日(月曜日)~となります。

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

## 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12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。

#### 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。

**定員10名（申込後抽選）**

第3土曜日:午後1時30分～

#### 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楽しみながら、脳の若返りを目指しましょう。

**定員12名（申込後抽選）**

#### ちょこっと生け花

ぷらっとほーむ桐ヶ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8名（申込後抽選）**

材料費100円

#### 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15名（申込後抽選）**

#### 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」

「ピアノ/シター」

「大人の寺子屋」

「ちょこっと生け花」は、

**(7/26～7/31)**

にお申込いただき、抽選後、**当選の方のみ8/3まで**にお電話にてお知らせ致します。

※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