

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を送れるように、みなさまの仲間づくり、健康づくりを応援する施設です。

いきいきとした生活を送るためのヒントとなる講座や教室、情報交流や相談のできるカフェを開催しています。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-----------------------------------|--|------------|-------------------------------|----|----------------------------|
| | 1 | 2 ご近所体操 (10:00~11:30) | 3 通所事業 | 4 介護予防体操 (10:00~11:30) | 5 | 6 |
| 7 | 8 1周年 イベント (10:00~15:00) | 9 体力測定会 (10:00~16:00) | 10 通所事業 | 11 コグニサイズ (13:30~15:00) | 12 | 13 パステル こっこん 桐カレー |
| 14 | 15 | 16 介護予防体操 (13:30~15:00) | 17 通所事業 | 18 介護予防体操 (10:00~11:30) | 19 | 20 ふれあい交流 サロン |
| 21 | 22 ボディートーク (10:30~12:00) | 23 シター/ トーンチャイム (10:00~12:00) | 24 通所事業 | 25 ご近所体操 (13:30~15:00) | 26 | 27 映画サロン 桐ヶ丘 |
| 28 | 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：自立支援事業 紫：その他

交流サロン 縁じょい

地域の皆さんとなたでも来られるカフェです。

営業時間 10:00~16:00 月・火・木・金

様々なミニ講座を開催中！

12日(金) 19日(金) 26日(金)

10:00~11:30

内容についてはお問合せください

まいにち体操

11:00 さくら体操

14:00 さくら体操

皆さんで体操しましょう！

問い合わせ

ぷらっとほーむ桐ヶ丘

☎ 03-3908-1277

月~土(9:00~17:00)

ぷらっとほーむ桐ケ丘 4月講座教室ご案内

ボディートーク

人が生まれながらに持っている自分を良くする動きに気づき、育てていく運動です。全身を揺り動かして心と体をほぐしましょう。
講師:岩井芳子氏
※無料

コグニサイズ

運動をしながら脳を刺激(計算、しりとり、じゃんけん等)することで、認知症予防を目指します。
※無料

介護予防体操

ストレッチで体をほぐし、筋トシで筋力の維持向上を図ります。自宅でも続けられ、地域でも活用いただけます。
※無料

ご近所体操

いつまでも自分らしくいきいき暮らすための「体作り」「仲間作り」を目指します。教室終了後は皆さんで体操を続けてみましょう
※無料

1周年記念イベント

ぷらっとほーむはおかげさまで1周年を迎えました！楽しいイベントをご用意しておりますので、皆様ぜひお越しください！
10:00~15:00
※無料

音楽(ギター/トーンチャイム)

ギターの優しい音楽に心を癒しましょう。リトミックや簡単に演奏できるトーンチャイムで合奏したり、懐かしい歌をみんなで合唱しましょう。
講師:ダミアン原田氏 ※無料

パステルこっとな/桐カレー

未経験でも気軽に楽しめる絵の教室です。お昼は食事会です。
10:30~パステルこっとな(100円)
12:00~桐カレー (400円)
※ご予約4日前まで 定員25名

ふれあい交流サロン

一緒にお茶とおしゃべりを楽しみませんか？ どなたでも、ちょっとの時間でも、ぜひお越しください。13:30~15:30
※上履き持参 費用100円

映画サロン

みんなで映画と食事を楽しみましょう。
10:00~映画

通所事業(通所型サービス事業)

介護予防に取り組む通所施設です。空き状況等は「ぷらっとほーむ」までお問い合わせください。

体力測定会

定期的に自分の体力を知ることが、元気に生活する上でも大切になります。お気軽にお越しください。10:00~16:00
※上履き持参

自主グループ紹介

ぷらっとほーむ桐ケ丘では、介護予防を目的に地域の皆さんが自主的に活動をしています。現在活動されている皆さんは以下のとおりです。

- | | | |
|-----------|-------------------|------|
| ・書道の会 | 第3月曜 13:00~15:30 | 書道 |
| ・絵手紙ぷらっと | 第4月曜 14:30~15:30 | 絵手紙 |
| ・つるしちゃん会 | 1・3火曜 10:00~12:00 | 吊し飾り |
| ・針仕事の会 | 1・3火曜 13:00~15:30 | 手芸 |
| ・コスモス会 | 木曜 13:00~14:00 | 大正琴 |
| ・親睦麻雀 | 1・3木曜 13:00~15:30 | 健康麻雀 |
| ・親睦麻雀の友 | 2・4木曜 13:00~15:30 | 健康麻雀 |
| ・さわやかグループ | 金曜 13:00~14:00 | 体操 |
| ・輪投げ同好会 | 第1金曜 14:30~15:30 | 輪投げ |

※注意事項

定員のある教室のお申込みは「ぷらっとほーむ桐ケ丘」までお問い合わせください。

定員制の講座、教室につきましては、募集人数等記載都合により内容が変更となることもございますのでご了承ください

※講座教室の時間は基本的に、午前10時00分~11時30分
午後13時30分~15時00分 に行います
※体操を中心とした教室は、飲み物、タオル、上履きをご持参ください。

お問い合わせ

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)