



2024年

2月のプログラム

ご希望の会場を確認の上、お電話でお申し込みください。1月18日(木)から電話受付開始、体操は1人2回、その他のプログラムも2つまでのお申込にご協力をお願い致します。

名 称	日 時	場 所
介護予防体操 (定員20名)	2月1日(木) 午前10:00~11:00	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
	2月5日(月) 午後1:30~2:30	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
	2月8日(木) 午後1:30~2:30	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
	2月13日(火) 午後1:30~2:30	赤羽北ふれあい館 2階第一ホール(AB)
	2月15日(木) 午前10:00~11:00	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
	2月19日(月) 午前10:00~11:00	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
	2月20日(火) 午前10:00~11:00	赤羽会館4階 小ホール
コグニサイズ (定員20名)	2月29日(木) 午前10:00~11:00	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
パステル画 (定員20名) 抽選	2月10日(土) 午前10:30~12:00	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
桐ヶ丘交流サロン (定員20名)	2月17日(土) 午後1:30~3:00	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
レクリエーションゲーム (定員14名)	2月21日(水) 午後1:30~2:30	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
体力測定会 (定員15名)	2月26日(月) 午前10:00~	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
ピアノ/シター (定員20名)	2月27日(火) 午前11:00~12:00	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘

おしゃべりタイムはじめました：プログラム終わりにお仲間とおしゃべりを楽しみませんか？

プログラムは事前予約制です。体操は2回、その他のプログラムも2つまでのお申込のご協力をお願いします。電話受付は **1月18日(木)からとなります。**「パステル画」のみ抽選です。(抽選講座のお申込は1/18(木)~24(水)にお電話ください) 当選の方のみ29日までにお電話致します。初めての方は随時お問い合わせください。

『ぷらっとほーむとは？』

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、皆さまの仲間づくり、健康づくりを応援する施設です。

お申込・お問合せ(日・祝除く)
(午前9:00~午後5:00)
ぷらっとほーむ桐ヶ丘
北区桐ヶ丘1-6-2-101
TEL 03-3908-1277

介護予防体操・コグニサイズ（ひとり月2回お申し込みいただけます）

- ・介護予防体操…ストレッチで身体をほぐし、筋トレ、脳トレを行います。
- ・コグニサイズ…運動課題と認知課題を同時に行うことで認知症予防を目指します。全ての体操プログラムには看護師の健康講話が含まれています。



◎当日は血圧測定等の体調確認をしてからご参加いただきますので開始時間15分前までにはおいでください。

（事前予約：定員20名）※赤羽会館・赤羽北ふれあい館の回があります。

体操は1人2回、その他のプログラムも2つまでのお申込みのご協力をお願い致します。
「パステル画」のみ抽選となります。（抽選講座のお申込は1/18(木)～24(水)にお申込下さい）当選の方のみ29日までにお電話致します。



パステル画

きれいで可愛いパステル画が誰でも簡単に描けます。

協力：パステルこっとな
定員 20名
(申込後抽選)
参加費100円

体力測定会

最近、体力の低下を感じる場面はありませんか？健康への第一歩として、自分の体力を測定してみませんか？書類記入のため開始30分前においでください。

定員 15名

桐ヶ丘交流サロン

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。

協力：桐ヶ丘交流サロン
定員 20名

レクリエーションゲーム

輪投げやスカットボール、ポッチャなどのゲームで体を動かしながら楽しく盛り上がりましょう。

定員 14名

音楽(ピアノ/シター)

ピアノと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 20名



⇒季刊誌ぷらっとほーむ
バックナンバー・毎月の
プログラムはこちら



⇒北区社会福祉協議会
Facebook でぷらっとほーむ
の情報は発信中です！

全てのプログラムが事前予約制となります

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。

北区桐ヶ丘 1-6-2-101
ぷらっとほーむ桐ヶ丘

☎ 03-3908-1277

月～土(午前9:00～午後5:00)

日曜・祝日はお休みです