



2024年

1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。12月14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お願い致します。

名 称	日 時	場 所
介護予防体操 (定員20名)	1月9日（火）午前10:00~11:00	赤羽会館4階 小ホール
	1月11日（木）午前10:00~11:00	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
	1月15日（月）午前10:00~11:00	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
	1月22日（月）午前10:00~11:00	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
	1月29日（月）午後1:30~2:30	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
	1月30日（火）午後1:30~2:30	赤羽北ふれあい館 2階第一ホール（AB）
コグニサイズ (定員20名)	1月25日（木）午前10:00~11:00	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)	1月10日（水）午後1:30~2:30	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
パステル画 (定員20名) 抽選	1月13日（土）午前10:30~12:00	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
レクダンス (定員20名)	1月17日（水）午後1:30~2:30	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
ちょこっと生け花 (定員12名) 抽選	1月19日（金）午前11:00~12:00	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
桐ヶ丘交流サロン (定員20名)	1月20日（土）午後1:30~3:00	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
ピアノ/シター (定員20名)	1月23日（火）午前11:00~12:00	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
暁寿会 (定員20名)	1月27日（土）午前11:00~12:00	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘

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**12月14日(木)からとなります。**「パステル画」・「ちょこっと生け花」のみ抽選です。(抽選講座のお申込は12/14(木)~20(水)にお電話ください) 当選の方のみ25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」・「ちょこっと生け花」のみ抽選となります。（抽選講座のお申込みは12/14(木)～20(水)にお申込下さい）当選の方のみ25日までにお電話致します。

<p>レクリエーションゲーム</p> <p>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楽しく盛り上がりましょう。</p> <p>定員14名</p>	<p>パステル画</p> <p>きれいで可愛いパステル画が誰でも簡単に描けます。</p> <p>協力：パステルこっこん 定員20名 (申込後抽選) 参加費100円</p>	<p>レクダンス</p> <p>レクリエーションダンスを観覧したり、色々な曲に合わせて一緒に楽しく身体を動かしましょう。</p> <p>協力：マイクロフレッシュクラブ</p> <p>定員20名</p>	<p>ちょこっと生け花</p> <p>ぶ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？</p> <p>定12名(申込後抽選) 参加費100円</p>
<p>桐ヶ丘交流サロン</p> <p>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。</p> <p>協力：桐ヶ丘交流サロン 定員20名</p>	<p>暁寿会</p> <p>「暁寿会」の皆さんの日本舞踊鑑賞と、盆踊りの体験をします。楽しく身体を動かしましょう。</p> <p>協力：暁寿会</p> <p>定員20名</p>	<p>音楽(ピアノ/シター)</p> <p>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。</p> <p>講師：ダミアン原田氏</p> <p>定員20名</p>	



⇒季刊誌ぶ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 でぶらっとほーむの情報も発信中です！

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
 ぶ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