



2024 年

# 12月のプログラム

全てのプログラムが事前予約制となります

☆年末年始休業のお知らせ☆ 12/29(日)～1/3(金)までお休みとさせていただきます。

プログラム	日時	場所
介護予防体操 (各回定員20名)	12月 5日(木) 午前 10:00～11:00	ぱらっとほーむ 桐ヶ丘
	12月 9日(月) 午前 10:00～11:00 午後 1:30～2:30	
	12月 23日(月) 午前 10:00～11:00 午後 1:30～2:30	
	12月 2日(月) 午前 10:00～11:00	赤羽会館 4階 小ホール
	12月 17日(火) 午後 1:30～2:30	赤羽北ふれあい館 2階第一ホール
コグニサイズ (定員20名)	12月 26日(木) 午前 10:00～11:00	ぱらっとほーむ 桐ヶ丘
レクリエーションゲーム (定員14名) 抽選	12月 4日(水) 午後 1:30～2:30	ぱらっとほーむ 桐ヶ丘  
eスポーツ (定員14名) 抽選	12月 11日(水) 午後 1:30～2:30	
パステル画 (定員20名) 抽選	12月 14日(土) 午前 10:30～12:00	
交流スマホ (定員15名) 抽選 	12月 18日(水) 午後 1:30～2:30 交流スマホは左記の QR コードを読み込み予約が 出来ます。電話でも受付しています。	
はじめての絵手紙 (定員12名) 抽選	12月 20日(金) 午前 10:45～12:00	
桐ヶ丘交流サロン (定員20名)	12月 21日(土) 午後 1:30～3:00	
ピアノ/シター/音楽体験 (定員20名)	12月 24日(火) 午前 11:00～12:00	
体力測定会 (定員15名)	12月 16日(月) 午前 10:00～11:00 体力測定会のみ 3つ目の申込みが可能です。 是非ご参加ください。	

プログラムは事前予約制です。体操は2回(午前・午後のある日はどちらかお選びください)  
 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します。電話受付は **11月12日(火)から  
 となります。**「レクリエーションゲーム、eスポーツ、パステル画、交流スマホ、はじめての絵手紙」  
 は抽選です。(抽選講座のお申込は 11/12(火)～18(月)までにお電話ください。)  
**当選の方のみ 25日までに電話致します。** 初めての方は随時お問い合わせください。


## 介護予防体操・コグニサイズ（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、筋トシ、脳トシを行います。
- ・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。

（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。

レクリエーションゲーム	輪投げやスカットボール、ストラックアウトなどのゲームで身体を動かし楽しく盛り上がりましょう。	定員14名 (申込み後抽選)
eスポーツ	最新のゲーム機を使って、バトミントンや太鼓などをしながら楽しく体を動かしましょう。	定員14名 (申込み後抽選)
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。 参加・材料費200円 協力：パステルこっこん	定員20名 (申込み後抽選)
交流スマホ	 交流しながらスマホの使い方や介護予防について楽しく学びましょう！！スマホ初心者の方にはサポートいたします。 持参物：スマートフォン	定員15名 (申込み後抽選)
はじめての絵手紙	ヘタでいい、ヘタがいい！絵手紙は心のオアシス。さあ！描いてみましょう！参加・材料費200円 講師：小野寺美紀子氏	定員12名 (申込み後抽選)
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 (先着順)
ピアノ/シター/音楽体験	ピアノとシターの優しい音色で安らぎの時間を過ごし、楽器にふれて音楽を楽しみましょう。 講師：ダミアン原田氏	定員20名 (先着順)
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？ 体力測定会のみ3つ目の申込みが出来ますので是非ご参加ください	定員15名 (先着順)



⇒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も発信中です！

北区桐ヶ丘 1-6-2-101  
ぷらっとほーむ桐ヶ丘

☎ 03-3908-1277

月曜日～土曜日  
(午前9:00～午後5:00)

日曜・祝日

年末年始は

12/29(日)～1/3(金)まで

お休みです

**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。

『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。