



2024 年

11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

プログラム	日時	場所
介護予防体操 (各回定員20名)	11月7日(木) 午前10:00~11:00	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
	11月11日(月) 午前10:00~11:00	
	11月14日(木) 午後1:30~2:30	
	11月25日(月) 午前10:00~11:00 午後1:30~2:30	
	11月5日(火) 午後1:30~2:30	赤羽北ふれあい館 2階第一ホール
	11月20日(水) 午後1:30~2:30	赤羽会館4階 小ホール
コグニサイズ (定員20名)	11月28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) 抽選	11月8日(金) 午前11:00~12:00	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘 
パステル画 (定員20名) 抽選	11月9日(土) 午前10:30~12:00	
eスポーツ (定員14名) 抽選	11月13日(水) 午後1:30~2:30	
ちょこっと生け花 (定員12名) 抽選	11月15日(金) 午前11:00~12:00	
桐ヶ丘交流サロン (定員20名)	11月16日(土) 午後1:30~3:00	
ピアノ/シター/音楽体験 (定員20名)	11月26日(火) 午前11:00~12:00	
交流スマホ (定員15名) 抽選	11月29日(金) 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 できます。電話での受付もできます。	
暁寿会 (定員20名)	11月30日(土) 午前11:00~12:00	

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 **10月17日(木)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、はじめての絵手紙、交流スマホ」
 は抽選です。(抽選講座のお申込は 10/17(木)~23(水)までにお電話ください。)
当選の方のみ 29日(火)までにお電話致します。 初めの方の方は随時お問い合わせください。

11月29日は「いい肉、筋肉強化」の日です！楽しく運動をして筋力UPを目指しましょう！！


介護予防体操・コグニサイズ（1人2回お申込いただけます）

- ・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。

（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)
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：パステルこっとん	定員20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)
ちょこっと生け花	ぷらっとほーむ桐ヶ丘のお庭で咲いた花で楽しむ生け花です。 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？ 参加・材料費200円 講師：鬼沢幸江氏	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
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
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)
暁寿会	“暁寿会”の皆さんの日本舞踊を鑑賞。一緒に盆踊りなどの体験もします。音に合わせて楽しく身体を動かしましょう。 協力：暁寿会	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・祝日はお休みです

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。