

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が送れるように、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	3	4 通所事業	5	6	7
8	9 オープニング	10 オープニング	11 通所事業	12 介護予防体操	13 折り紙	14 パステル こっとな 桐カレー
15	16	17	18 通所事業	19 園芸講座 (10:30~12:00) ご近所体操教室	20 コグニサイズ	21 やまぶき荘 ふれあい交流 サロン
22	23 ボディートーク (10:30~12:00)	24 シター/トーン チャイム (10:00~12:00)	25 通所事業	26 介護予防体操	27	28 映画サロン お食事会 「寿限無」
29	30	<p><オープニングウィーク> </p> <p>9日~14日までの間オープニングウィークとして内覧会を実施しております。職員による教室の体験会やゲストによるイベントなどもあります。</p> <p><10日 10:00~12:00 シター/トーンチャイム体験会 11日 10:00~14:00 骨密度測定会 11:00~12:00 グランフィーノコンサート></p>				

上段 AM10:00~11:30 下段 PM 13:30~15:00

交流サロン 縁じょい

地域の皆さんど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

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(8:30~17:00)

各種詳細は裏面ご覧ください

ぷらっとほーむ桐ヶ丘 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 バスタオル持参

定員 30名

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

定員 30名

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

定員 30名

ご近所体操教室

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。教室終了後には皆さんで体操を続けてみましょう。

※無料

定員 30名

園芸教室

桐ヶ丘の庭を使って、土づくりから園芸の基礎を学びましょう。修了後にも自分たちで続けられる、実践的な活動です。

講師:田村竜也氏(89's flower)

※基本無料 雨天時実費あり
6回コース 定員 12名

折り紙

生活の様々なシーンを飾ってくれる作品を作ります。指先を使うことで認知症の予防効果を高めま

す。
講師:桑村美香氏

※無料 折り紙ご寄付歓迎

定員 20名

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

定員 30名

やまぶき荘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、ちょっとした時間でも、ぜひお越しください。

※上履き持参 費用 100円

映画サロン/お食事会「寿限無」

みんなで映画と食事を楽しみましょう。映画だけ、食事だけでも

10:00~映画

12:00~食事会(費用 400円)

※ご予約 4日前まで 定員 25名

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。

10:00~パステルこっとな

12:00~桐カレー(費用 400円)

※ご予約 4日前まで 定員 25名

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。

※注意事項

定員のある教室のお申込みは「ぷらっとほーむ桐ヶ丘」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

北区桐ヶ丘 1-6-2-101

ぷらっとほーむ桐ヶ丘

☎ 03-3908-1277

月~土(8:30~17:00)

ぷらっとほーむ桐ヶ丘 カレンダー

5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が送れるように、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 つるし飾り制作 (10:00~12:00)	2 通所事業	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
6	7 グランフィーノ (11:00~12:00)	8	9 通所事業	10 介護予防体操 (10:00~11:30)	11	12 パステル こっとな 結の会お蕎麦
13	14 折り紙 (10:00~11:30)	15 つるし飾り制作 (10:00~12:00)	16 通所事業	17 園芸講座 (10:30~12:00) ご近所体操教室 (13:30~15:00)	18	19 やまぶき荘 ふれあい交流 サロン
20	21 体力測定会 (10:00~16:00)	22 シター/トーン チャイム (10:00~12:00)	23 通所事業	24 お料理教室 (10:15~13:00) 介護予防体操 (13:30~15:00)	25	26 映画サロン 桐ヶ丘
27	28 ボディートーク (10:30~12:00)	29	30 通所事業	31 ヨガニサイズ (10:00~11:30)		

交流サロン 縁じょい

地域の皆さんど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

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(8:30~17:00)

ぶらっとほーむ桐ケ丘 5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 バスタオル持参

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

ご近所体操教室

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。教室終了後には皆さんで体操を続けてみましょう。

※無料

園芸教室

桐ケ丘の庭を使って、土づくりから園芸の基礎を学びましょう。修了後にも自分たちで続けられる、実践的な活動です。

講師:田村竜也氏(89's flower)

※基本無料 雨天時実費あり

6回コース 定員 12名

折り紙

生活の様々なシーンを飾ってくれる作品を作ります。指先を使うことで認知症の予防効果を高めま

す。講師:桑村美香(ぶらっとほーむ職員)

※無料 折り紙ご寄付歓迎

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

つるし飾り制作

仲間と一緒に、喋りながらつるし飾りを制作します。手作りのものを身近に置くことで、豊かな生活を楽しみましょう。

講師:中村 恵子氏

※無料

定員 10名

お料理教室

楽しく簡単に作れるお料理を大学生と一緒に学ぶ教室です。料理はみんなで楽しく食べましょう。

講師:和田涼子氏(家政大教授)

費用:400円

定員 10名

音楽(グランフィーノ)

幅広いジャンルの曲に触れ、昔懐かしい歌を歌いましょう。

発声練習やみんなで合唱することで、口腔機能の向上にもつながります。

講師:グランフィーノ ※無料

やまぶき荘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、ちょっとした時間でも、ぜひお越しください。13:30~15:30

※上履き持参 費用 100円

パステルこっとな/結の会蕎麦

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

12:00~手打蕎麦(費用 400円)

※ご予約 4日前まで 定員 25名

映画サロン桐ケ丘

みんなで映画を楽しみましょう。

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「ぶらっとほーむ」までお問い合わせください。

※注意事項

定員のある教室のお申込みは「ぶ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

ぶらっとほーむ桐ケ丘

☎ 03-3908-1277

月~土(8:30~17:00)

ぷらっとほーむ桐ヶ丘 カレンダー 6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が送れるように、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 折り紙 (10:00~11:30)	2
3	4	5 つるし飾り制作 (10:00~12:00)	6 通所事業	7 介護予防体操 (10:00~11:30)	8	9 パステル こっとな 桐カレー
10	11 グランフィーノ (11:00~12:00)	12	13 通所事業	14 コグニサイズ (10:00~11:30)	15 グランドアイチ (11:00~12:00)	16 やまぶき荘 ふれあい交流 サロン
17	18 紙漉き制作 (10:00~12:00)	19 つるし飾り制作 (10:00~12:00)	20 通所事業	21 園芸講座 (10:30~12:00) 介護予防体操 (13:30~15:00)	22	23 映画サロン 桐ヶ丘 寿限無お食事
24	25 ボディートーク (10:30~12:00)	26 シター/トーン チャイム (10:00~12:00)	27 通所事業	28 お料理教室 (10:15~13:00) ご近所体操 (13:30~15:00)	29	30

交流サロン 縁じょい

地域の皆さんど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

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)

ぶらっとほーむ桐ヶ丘 6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 ハスタオル持参

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、筋トレ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

グランドアイチ

こころとからだをしなやかにする呼吸法を使った体操です。一緒に体験してみませんか?

講師:松本 桂江氏 ※無料

折り紙

生活の様々なシーンを飾ってくれる作品を作ります。指先を使うことで認知症の予防効果を高めま

す。
講師:桑村美香(ぶらっとほーむ職員)
※無料 折り紙ご寄付歓迎

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

つるし飾り制作

仲間と一緒に、喋りながらつるし飾りを制作します。手作りのものを身近に置くことで、豊かな生活を楽しみましょう。

講師:中村 恵子氏

※無料

定員 10名

園芸教室

桐ヶ丘の庭を使って、土づくりから園芸の基礎を学びましょう。

講師:田村竜也氏(89's flower)

※基本無料 雨天時実費あり

6回コース 定員 12名

音楽(グランフィーノ)

幅広いジャンルの曲に触れ、昔懐かしい歌を歌いましょう。

発声練習やみんなで合唱することで、口腔機能の向上にもつながります。

講師:グランフィーノ ※無料

お料理教室

楽しく簡単に作れるお料理を大学生と一緒に学ぶ教室です。料理はみんなで楽しく食べましょう。

講師:和田涼子氏(家政大教授)

費用:400円

定員 10名

やまぶき荘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

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

12:00~桐カレー(費用 400円)

※ご予約 4日前まで 定員 25名

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「ぶらっとほーむ」までお問い合わせください。

映画サロン/お食事会「寿限無」

みんなで映画と食事を楽しみましょう。映画だけ、食事だけでも10:00~映画

12:00~食事会(400円)

※ご予約 4日前まで 定員 25名

※注意事項

定員のある教室のお申込みは「ぶらっとほーむ桐ヶ丘」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

北区桐ヶ丘 1-6-2-101
ぶらっとほーむ桐ヶ丘

☎ 03-3908-1277

月~土(9:00~17:00)

ぷらっとほーむ桐ヶ丘 カレンダー 7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が送れるように、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	3 つるし飾り制作 (10:00~12:00)	4 通所事業	5 介護予防体操 (10:00~11:30)	6	7 七夕まつり
8	9 グランフィーノ (11:00~12:00)	10	11 通所事業	12 コグニサイズ (10:00~11:30)	13	14 パステル こっこん 結の会お蕎麦
15	16	17 つるし飾り制作 (10:00~12:00)	18 通所事業	19 園芸講座 (10:30~12:00) 介護予防体操	20 体力測定会 (10:00~16:00)	21 やまぶき荘 ふれあい交流 サロン
22	23 ボディートーク (10:30~12:00)	24 シター/トーン チャイム (10:00~12:00)	25 通所事業	26 お料理教室 (10:15~13:00) ご近所体操 (13:30~15:00)	27	28 映画サロン 桐ヶ丘
29	30	31				

交流サロン 縁じょい

地域の皆さんど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

- 7月2日(月) 折り紙教室 10:00~11:30
- 7月6日(金) 輪投げ会 10:00~11:30
- 7月13日(金) 折り紙教室 10:00~11:30
- 7月27日(金) 脳トレパズル 10:00~11:30

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)

ぷらっとほーむ桐ヶ丘 7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 バスタオル持参

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

体力測定会

あなたの体力、知りたくはありませんか? ぷらっとほーむのスタッフが優しく測定をいたします。

※無料

お料理教室

楽しく簡単に作れるお料理を大学生と一緒に学ぶ教室です。料理はみんなで楽しく食べましょう。

講師:和田涼子氏(家政大教授)

費用:400円 定員 10名

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

つるし飾り制作

仲間と一緒に、喋りながらつるし飾りを制作します。手作りのものを身近に置くことで、豊かな生活を楽しみましょう。

講師:中村 恵子氏

※無料

定員 10名

園芸教室

桐ヶ丘の庭を使って、土づくりから園芸の基礎を学びましょう。

講師:田村竜也氏(89's flower)

※基本無料 雨天時実費あり

6回コース 定員 12名

音楽(グランフィーノ)

幅広いジャンルの曲に触れ、昔懐かしい歌を歌いましょう。

発声練習やみんなで合唱することで、口腔機能の向上にもつながります。

講師:グランフィーノ ※無料

映画サロン

みんなで映画を楽しみましょう。

10:00~映画

※ご予約 4日前まで

やまぶき荘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、ちょっとした時間でも、ぜひお越しください。

13:30~15:30

※上履き持参 費用 100円

パステルこっとな/結の会

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

12:00~結の会(費用 400円)

※ご予約 4日前まで 定員 25名

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。

※注意事項

定員のある教室のお申込みは「ぷらっとほーむ桐ヶ丘」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

北区桐ヶ丘 1-6-2-101

ぷらっとほーむ桐ヶ丘

☎ 03-3908-1277

月~土(9:00~17:00)



ぷらっとほーむ桐ヶ丘 カレンダー 8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が送れるように、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 通所事業	2 介護予防体操 (10:00~11:30)	3	4
5	6	7 つるし飾り制作 (10:00~12:00)	8 通所事業	9 コグニサイズ (10:00~11:30)	10	11
12	13 グランフィーノ (11:00~12:00)	14	15 通所事業	16 園芸講座 (10:30~12:00) 介護予防体操 (13:30~15:00)	17	18 やまぶき荘 ふれあい交流 サロン
19	20	21 つるし飾り制作 (10:00~12:00)	22 通所事業	23 ご近所体操 (13:30~15:00)	24	25 映画サロン 桐ヶ丘
26	27 ボディートーク (10:30~12:00)	28 シター/トーン チャイム (10:00~12:00)	29 通所事業	30	31	

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

8月3日(金) 折り紙教室 10:00~11:30

8月10日(金) 輪投げ会 10:00~11:30

8月20日(月) 折り紙教室 10:00~11:30

8月24日(金) 脳トレパズル 10:00~11:30

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)

ぷらっとほーむ桐ヶ丘 8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 バスタオル持参

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、筋トレ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

音楽(グランフィーノ)

幅広いジャンルの曲に触れ、昔懐かしい歌を歌いましょう。

発声練習やみんなで合唱することで、口腔機能の向上にもつながります。

講師:グランフィーノ ※無料

園芸教室

桐ヶ丘の庭を使って、土づくりから園芸の基礎を学びましょう。

講師:田村竜也氏(89's flower)

※基本無料 雨天時実費あり

6回コース 定員 12名

音楽(シター/トーンチャイム)

シ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

つるし飾り制作

仲間と一緒に、喋りながらつるし飾りを制作します。手作りのものを身近に置くことで、豊かな生活を楽しみましょう。

講師:中村 恵子氏

※無料

定員 10名

映画サロン

みんなで映画を楽しみましょう。

10:00~映画

やまぶき荘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、ちょっとした時間でも、ぜひお越しください。13:30~15:30

※上履き持参 費用 100円

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。

※注意事項

定員のある教室のお申込みは「ぷらっとほーむ桐ヶ丘」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

北区桐ヶ丘 1-6-2-101

ぷらっとほーむ桐ヶ丘

☎ 03-3908-1277

月~土(9:00~17:00)

ぷらっとほーむ桐ヶ丘 カレンダー 9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 ぷらっとほーむ バザー
2	3 紙漉き制作 (10:00~12:00)	4 つるし飾り制作 (10:00~12:00)	5 通所事業	6 介護予防体操 (10:00~11:30)	7 グランフィーノ (11:00~12:00)	8 パステル こっこん 結の会お蕎麦
9	10 ボディートーク (10:30~12:00)	11 口腔講座 (10:00~11:30) 体力測定会 (10:00~16:00)	12 通所事業	13 コグニサイズ (10:00~11:30)	14	15 やまぶき荘 ふれあい交流 サロン
16	17	18 つるし飾り制作 (10:00~12:00)	19 通所事業	20 園芸講座 (10:30~12:00) 介護予防体操 (13:30~15:00)	21	22 映画サロン 桐ヶ丘 昼食会
23 30	24	25 シター/トーン チャイム (10:00~12:00)	26 通所事業	27 お料理教室 (10:15~13:00) ご近所体操 (13:30~15:00)	28	29

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

地域の皆さんど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

9月14日(金) 9月21日(金) 9月28日(金)
10:00~11:30

折り紙教室、小物作り、脳トレパズルなど
様々なミニ講座を開催中!

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 9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 バスタオル持参

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

音楽(グランフィーノ)

幅広いジャンルの曲に触れ、昔懐かしい歌を歌いましょう。

発声練習やみんなで合唱することで、口腔機能の向上にもつながります。

講師:グランフィーノ ※無料

園芸教室

桐ケ丘の庭を使って、土づくりから園芸の基礎を学びましょう。

講師:田村竜也氏(89's flower)

※基本無料 雨天時実費あり

6回コース 定員 12名

音楽(シター/トーンチャイム)

シ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

つるし飾り制作

仲間と一緒に、喋りながらつるし飾りを制作します。手作りのものを身近に置くことで、豊かな生活を楽しみましょう。

講師:中村 恵子氏

※無料

定員 10名

映画サロン/昼食会

みんなで映画と食事を楽しみましょう。映画だけ、食事だけでも

10:00~映画

12:00~食事会(400円)

※ご予約 4日前まで 定員 25名

やまぶき荘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、ちょっとした時間でも、ぜひお越しください。13:30~15:30

※上履き持参 費用 100円

パステルこっとな/結の会

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

12:00~結の会(費用 400円)

※ご予約 4日前まで 定員 25名

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。

※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

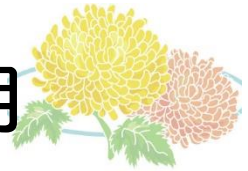
北区桐ケ丘 1-6-2-101

ぷらっとほーむ桐ケ丘

☎ 03-3908-1277

月~土(9:00~17:00)

ぷらっとほーむ桐ヶ丘 カレンダー 10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が送れるように、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 つるし飾り制作 (10:00~12:00)	3 通所事業	4 介護予防体操 (10:00~11:30)	5	6
7	8	9	10 通所事業	11 コグニサイズ (10:00~11:30)	12	13 パステル こっとな 桐カレー
14	15 グランフィーノ (11:00~12:00)	16 つるし飾り制作 (10:00~12:00)	17 通所事業	18 介護予防体操 (13:30~15:00)	19	20 やまぶき荘 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	31 通所事業			

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

10月12日(金) 10月19日(金) 10月26日(金)

10:00~11:30

折り紙教室、小物作り、脳トレパズルなど

様々なミニ講座を開催中!

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)

ぷらっとほーむ桐ヶ丘 10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 バスタオル持参

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、筋トレ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

音楽(グランフィーノ)

幅広いジャンルの曲に触れ、昔懐かしい歌を歌いましょう。

発声練習やみんなで合唱することで、口腔機能の向上にもつながります。

講師:グランフィーノ ※無料

音楽(シター/トーンチャイム)

シ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

つるし飾り制作

仲間と一緒に、喋りながらつるし飾りを制作します。手作りのものを身近に置くことで、豊かな生活を楽しみましょう。

講師:中村 恵子氏

※無料 定員 10名

やまぶき荘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

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

12:00~桐カレー(費用 400円)

※ご予約 4日前まで 定員 25名

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。

※注意事項

定員のある教室のお申込みは「ぷらっとほーむ桐ヶ丘」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

北区桐ヶ丘 1-6-2-101

ぷらっとほーむ桐ヶ丘

☎ 03-3908-1277

月~土(9:00~17:00)



ぷらっとほーむ桐ヶ丘 カレンダー 11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が送れるように、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 介護予防体操 (10:00~11:30)	2	3
4	5	6 つるし飾り制作 (10:00~12:00) 介護予防体操 (13:30~15:00)	7 通所事業	8 コグニサイズ (10:00~11:30)	9	10 パステル こっこん 結の会お蕎麦
11	12 グランフィーノ (11:00~12:00)	13 コグニサイズ (13:30~15:00)	14 通所事業	15 介護予防体操 (10:00~11:30)	16	17 やまぶき荘 ふれあい交流 サロン
18	19 体力測定会 (10:00~16:00)	20 つるし飾り制作 (10:00~12:00) 介護予防体操 (13:30~15:00)	21 通所事業	22 お料理教室 (10:15~13:00) ご近所体操 (13:30~15:00)	23	24 映画サロン 桐ヶ丘
25	26 ボディートーク (10:30~12:00)	27 シター (10:00~12:00) ご近所体操 (13:30~15:00)	28 通所事業	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

地域の皆さんど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
 11月9日(金)11月16日(金)11月23日(金)
 10:00~11:30
 折り紙教室、小物作り、脳トレパズルなど
 様々なミニ講座を開催中！

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)

ぷらっとほーむ桐ヶ丘 11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 バスタオル持参

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

音楽(グランフィーノ)

幅広いジャンルの曲に触れ、昔懐かしい歌を歌いましょう。

発声練習やみんなで合唱することで、口腔機能の向上にもつながります。

講師:グランフィーノ ※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/結の会お蕎麦

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

12:00~お蕎麦(費用 400円)

※ご予約 4日前まで 定員 25名

やまぶき荘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、ちょっとした時間でも、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。

※注意事項

定員のある教室のお申込みは「ぷらっとほーむ桐ヶ丘」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

北区桐ヶ丘 1-6-2-101

ぷらっとほーむ桐ヶ丘

☎ 03-3908-1277

月~土(9:00~17:00)

ぷらっとほーむ桐ヶ丘 カレンダー 12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	3 紙漉き講座 (10:00~12:00)	4	5 通所事業	6 介護予防体操 (10:00~11:30)	7	8 パステル こっこん 寿限無食事会
9	10 グランフィーノ (11:00~12:00)	11 ご近所体操 (13:30~15:00)	12 通所事業	13 コグニサイズ (10:00~11:30)	14	15 やまぶき荘 ふれあい交流 サロン
16	17	18 ボディートーク (10:30~12:00) 介護予防体操 (13:30~15:00)	19 通所事業	20 介護予防体操 (10:00~11:30)	21	22 映画サロン 桐ヶ丘
23 30	24 31	25 クリスマス会 (13:00~15:00) 	26 通所事業	27 ご近所体操 (13:30~15:00)	28	29

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

地域の皆さんど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
 12月14日(金) 12月21日(金) 12月28日(金)
 10:00~11:30
 折り紙教室、小物作り、脳トレパズルなど
 様々なミニ講座を開催中！

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)

ぶらっとほーむ桐ヶ丘 12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 バスタオル持参

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

音楽(グランフィーノ)

幅広いジャンルの曲に触れ、昔懐かしい歌を歌いましょう。

発声練習やみんなで合唱することで、口腔機能の向上にもつながります。

講師:グランフィーノ ※無料

音楽(シター/トーンチャイム)

シ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/寿限無食事会

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

12:00~寿限無(費用 400円)

※ご予約 4日前まで 定員 25名

やまぶき荘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

クリスマス会

音楽で祝うクリスマス会をおこないます。おいしいケーキ付き

13:00~15:00

費用 100円

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「ぶらっとほーむ」までお問い合わせください。

※注意事項

定員のある教室のお申込みは「ぶらっとほーむ桐ヶ丘」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

北区桐ヶ丘 1-6-2-101
ぶらっとほーむ桐ヶ丘

☎ 03-3908-1277

月~土(9:00~17:00)

ぷらっとほーむ桐ヶ丘 カレンダー 1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。**※12月29日(土)～1月3日(木)までお休みです。**

日	月	火	水	木	金	土
		1 	2	3 	4	5
お正月休み						
6	7	8	9 通所事業	10 介護予防体操 (10:00~11:30)	11	12 パステル こっこん 結の会お蕎麦
13	14	15 ご近所体操 (13:30~15:00)	16 通所事業	17 成年後見制度の話 (10:00~11:30) コグニサイズ (13:30~15:00)	18	19 やまぶき荘 ふれあい交流 サロン
20	21 グランフィーノ (11:00~12:00)	22 介護予防体操 (13:30~15:00)	23 通所事業	24 お料理教室 (10:15~13:00) 介護予防体操 (13:30~15:00)	25 体力測定会 (10:00~16:00)	26 映画サロン 桐ヶ丘
27	28 ボディートーク (10:30~12:00)	29 シター/ トーンチャイム (10:00~12:00)	30 通所事業	31 ご近所体操 (13:30~15:00)		

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

地域の皆さんど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

4日(金) 11日(金) 18日(金)

10:00~11:30

様々なミニ講座を開催中!

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)

ぷらっとほーむ桐ヶ丘 1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 バスタオル持参

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、筋トレ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

音楽(グランフィーノ)

幅広いジャンルの曲に触れ、昔懐かしい歌を歌いましょう。

発声練習やみんなで合唱することで、口腔機能の向上にもつながります。

講師:グランフィーノ ※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/結の会お蕎麦

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

12:00~結の会蕎麦(費用 400 円)

※ご予約 4 日前まで 定員 25 名

やまぶき荘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、ちょっとした時間でも、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

みんなで映画を楽しみましょう。

10:00~ 映画

成年後見制度のはなし

成年後見制度ってよくわからない、という方いませんか? 疑問質問に答える講演会を行います。

講師:深道 裕子氏(弁護士)

10:00~11:30 ※無料

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。

※注意事項

定員のある教室のお申込みは「ぷらっとほーむ桐ヶ丘」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

北区桐ヶ丘 1 - 6 - 2 - 101
ぷらっとほーむ桐ヶ丘

☎ 03-3908-1277

月~土(9:00~17:00)

ぷらっとほーむ桐ヶ丘 カレンダー 2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が送れるように、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
3	4	5	6 通所事業	7 介護予防体操 (10:00~11:30)	8	9 パステル こっこん 桐カレー
10	11	12 ご近所体操 (13:30~15:00)	13 通所事業	14 コグニサイズ (13:30~15:00)	15	16 やまぶき荘 ふれあい交流 サロン
17	18 グランフィーノ (11:00~12:00)	19 介護予防体操 (13:30~15:00)	20 通所事業	21 介護予防体操 (13:30~15:00)	22	23 映画サロン 桐ヶ丘 寿限無お食事
24	25 ボディートーク (10:30~12:00)	26 シター/ トーンチャイム (10:00~12:00)	27 通所事業	28 ご近所体操 (13:30~15:00)		

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

地域の皆さんど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

8日(金) 15日(金) 22日(金)

10:00~11:30

様々なミニ講座を開催中!

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)

ぷらっとほーむ桐ヶ丘 2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

音楽(グランフィーノ)

幅広いジャンルの曲に触れ、昔懐かしい歌を歌いましょう。

発声練習やみんなで合唱することで、口腔機能の向上にもつながります。

講師:グランフィーノ ※無料

音楽(シター/トーンチャイム)

シ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

12:00~桐カレー(費用 400円)

※ご予約 4日前まで 定員 25名

やまぶき荘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、ちょっとした時間でも、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/昼食会

みんなで映画と食事を楽しみましょう。映画だけ、食事だけでも

10:00~映画

12:00~食事会(400円)

※ご予約 4日前まで 定員 25名

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。

※注意事項

定員のある教室のお申込みは「ぷらっとほーむ桐ヶ丘」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

北区桐ヶ丘 1-6-2-101
ぷらっとほーむ桐ヶ丘

☎ 03-3908-1277

月~土(9:00~17:00)

ぷらっとほーむ桐ヶ丘 カレンダー

3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が送れるように、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
3	4	5	6 通所事業	7 介護予防体操 (10:00~11:30)	8	9 パステル こっこん 結の会お蕎麦
10	11 グランフィーノ (11:00~12:00)	12 口腔講座 (10:00~11:30) ご近所体操 (13:30~15:00)	13 通所事業	14 コグニサイズ (13:30~15:00)	15	16 やまぶき荘 ふれあい交流 サロン
17	18 体力測定会 (10:00~16:00)	19 介護予防体操 (13:30~15:00)	20 通所事業	21	22	23 映画サロン 桐ヶ丘
24 31	25 ボディートーク (10:30~12:00)	26 シター/ トーンチャイム (10:00~12:00)	27 通所事業	28 お料理教室 (10:15~13:00) ご近所体操 (13:30~15:00)	29 おたっしや教室 説明会 10:00~12:00	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

地域の皆さんど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!

1日(金) 15日(金) 22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)

ぷらっとほーむ桐ヶ丘 3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

音楽(グランフィーノ)

幅広いジャンルの曲に触れ、昔懐かしい歌を歌いましょう。

発声練習やみんなで合唱することで、口腔機能の向上にもつながります。

講師:グランフィーノ ※無料

音楽(シター/トーンチャイム)

シ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/結の会お蕎麦

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

12:00~結の会(費用 400 円)

※ご予約 4 日前まで 定員 25 名

やまぶき荘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、ちょっとした時間でも、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

おたっしゃ教室説明会

笑顔で長生き調査の実施と結果の説明、おたっしゃ教室の体験(かんたんなストレッチや筋力アップ体操、北区さくら体操)をおこないます

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。

口腔講座

歯科衛生士の先生に、お口の様々な機能やケアの方法を学びます。お口の悩みの相談、質問も受け付けます。

講師:東京都歯科衛生士会

※注意事項

定員のある教室のお申込みは「ぷらっとほーむ桐ヶ丘」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

北区桐ヶ丘 1 - 6 - 2 - 101
ぷらっとほーむ桐ヶ丘

☎ 03-3908-1277

月~土(9:00~17:00)