



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。

日	月	火	水	木	金	土
				1 介護予防体操 (10:00~10:45) 介護予防体操 (1:00~1:45)	2	3
4	5 介護予防体操 (10:00~10:45)	6	7 通所事業	8 介護予防体操 (10:00~10:45) 介護予防体操 (1:00~1:45)	9	10
11	12 介護予防体操 (10:00~10:45)	13	14 通所事業	15 ご近所体操 (10:00~10:45) 介護予防体操 (1:00~1:45)	16 大人の寺子屋 (10:00~10:45)	17
18	19 介護予防体操 (10:00~10:45)	20	21 通所事業	22 コグニサイズ (10:00~10:45) 介護予防体操 (1:00~1:45)	23 大人の寺子屋 (10:00~10:45)	24
25	26 体力測定会 (10:00~ (1:00~	27 ピアノ/シター (11:00~12:00)	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：交流サロン縁じょいプログラム 紫：その他

問い合わせ
ぷらっとほーむ桐ヶ丘
☎ 03-3908-1277
月~土(9:00~17:00)

全てのプログラムは事前予約制になっております。
電話受付は3月30日(火曜日)~となります。

介護予防体操・コグニサイズ・ご近所体操（ひとり2回までお申し込みできます）

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。（事前予約：定員12名）

- ① 月曜日 午前10時00分 ～ 10時45分（12名）
- ② 木曜日 午前10時00分 ～ 10時45分（12名）
- ③ 木曜日 午後1時00分 ～ 1時45分（12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事業の空き状況は、「ぷらっとほーむ」までお問い合わせください。

体力測定会（事前予約：定員各10名）

自分の体力を知ることは、元気に生活する上でも大切になります。
お気軽にご参加ください。

午前：10時00分～

午後：1時00分～

大人の寺子屋 (脳トレ)

ご自分のペースで、様々な脳トレプリントにチャレンジし楽しみながら、脳の若返りを目指しましょう。

(事前予約)

定員各回12名

(1人1回まで)

音楽 (ピアノ/シター)

ピアノやシターの優しい音色で安らぎの時間を過ごしましょう。

(事前予約)

講師:ダミアン原田氏

定員 15名



※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。

終了後は速やかにお帰り頂きますこと、引き続きご協力をお願いいたします。

全てのプログラムが事前予約制となります

※尚、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今後の予定が中止、延期等
することがありますのでご了承ください。

最新情報はお問合せ下さい。

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)