



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。

日	月	火	水	木	金	土
	1 介護予防体操 H (10:00~11:00)	2	3 通所事業	4 介護予防体操 Y (10:00~10:45) ご近所体操 H (1:00~2:00)	5	6
7	8 介護予防体操 H (10:00~11:00) 介護予防体操 Y (1:00~1:45)	9 やさしいぬり絵 (1:00~2:00)	10 通所事業	11	12	13
14	15 介護予防体操 H (10:00~11:00)	16	17 通所事業	18 コグニサイズ (10:00~11:00)	19 ちょこっと生け花 (11:00~12:00)	20 桐ヶ丘交流 サロン (1:30~3:00)
21	22	23 ピアノ/シター (11:00~12:00)	24 通所事業	25 介護予防体操 H (1:00~2:00)	26 体力測定会 (10:00~ (1:00~	27
28	29 介護予防体操 H (10:00~11:00)	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：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)
 日曜・祝日はお休みです

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7月14日(木曜日)からとなります。
 体操以外のプログラムは抽選となりますので、
 7/14(木)~20(水)の間にお電話ください。

介護予防体操・コグニサイズ・ご近所体操（ひとり月2回までお申し込みできます）

介護予防体操はコースを分けて行います。

ストレッチで身体をほぐし筋トレをする「ゆったりコース（Y）45分」と、さらに筋トレをしたい方向けの「はりきりコース（H）60分」となります。

（事前予約 定員16名）

月曜日 午前10時～・午後1時～

木曜日 午前10時～・午後1時～

通所事業(介護予防・生活支援サービス事業)

通所事業のご利用、お問合せについては、「ぷらっとほーむ桐ヶ丘」までご連絡ください。

やさしいぬり絵

指先の細かな動きは認知症予防に効果があるといわれています。色合いも考えてぬりえを楽しみましょう。

定員16名
(申込後抽選)

ちょこっと生け花

ぷ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？ 定員12名
(申込後抽選)
材料費100円

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。

定員20名
(申込後抽選)

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。

講師:ダミアン原田氏

定員18名
(申込後抽選)

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？
10時～/1時～
事前予約
各回定員10名



「やさしいぬり絵」「ちょこっと生け花」「桐ヶ丘交流サロン」「ピアノ/シター」につきましては(7/14～21)にお申込いただき、抽選後、**当選の方のみ7/26までに電話にてお知らせいたします。**

なお、前月ご利用できなかった方を優先とした抽選をさせていただきます。

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。
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

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)

日曜・祝日はお休みです

※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。