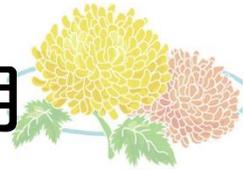


ぷらっとほーむ桐ヶ丘 カレンダー 10月



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

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

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)