



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 通所事業	2 介護予防体操 H (10:00~10:45)	3	4
5	6 介護予防体操 H (10:00~10:45)	7	8 通所事業	9 介護予防体操 Y (10:00~10:45) ご近所体操 H (1:00~1:45)	10	11 パステル こっとな (10:30~11:30)
12	13 介護予防体操 Y (10:00~10:45) 介護予防体操 H (1:00~1:45)	14 口腔講座 (10:00~11:00)	15 通所事業	16 コグニサイズ (10:00~10:45) 介護予防体操 Y (1:00~1:45)	17 大人の寺子屋 (10:00~10:45)	18 桐ヶ丘交流 サロン (1:30~2:30)
19	20	21	22 通所事業	23	24 ちょこっと生け花 (11:00~12:00)	25
26	27 介護予防体操 H (10:00~10:45) 介護予防体操 Y (1:00~1:45)	28 ピアノ/シター (11:00~12:00)	29 通所事業	30 介護予防体操 Y (10:00~10:45) 介護予防体操 H (1:00~1:45)		

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

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 8月26日(木曜日)~となります。

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

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）

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）」と、さらに筋トレをしたい方向けの「はりきりコース（H）」となります。

（事前予約：定員12名）

月曜日 午前10時00分～・午後1時00分～

木曜日 午前10時00分～・午後1時00分～

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。

パステルこっとな

きれいで可愛いパステル画が誰でも簡単に描けます。

定員12名
(申込後抽選)

参加費 100円

口腔講座

歯科衛生士を迎え、口腔の大切さをわかりやすく楽しくお話しいただきます。

講師
東京都歯科衛生士会
定員12名
(申込後抽選)

桐ヶ丘交流サロン

ことば遊び、しりとり、クイズ、指遊びをして頭を活性化したり、ズンドコ節で身体を動かしたりしましょう。

定員10名
(申込後抽選)



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。

定員12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10名
(申込後抽選)
材料費100円

音楽 (ピアノ/ギター)

ピアノやギ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15名
(申込後抽選)

「パステルこっとな」
「口腔講座」
「桐ヶ丘交流サロン」
「ピアノ/ギター」
「大人の寺子屋」
「ちょこっと生け花」
は **(8/26~9/1)**
にお申込いただき、
抽選後、
当選の方のみ9/3
までにお電話にてお
知らせ致します。

※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

※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)

日曜・祝日はお休みです