

2022年

介護予防拠点施設

# 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。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 通所事業	3	4	5
6	7	8 自主グループ 体験発表会 (10:00~12:00) やさしいぬり絵 (1:00~2:00)	9 通所事業	10 自主グループ 体験発表会 (10:00~12:00)	11 自主グループ 体験発表会 (1:30~3:30)	12 パステル画 (10:30~11:30)
13	14 介護予防体操 Y (10:00~10:45) 自主グループ 体験発表会 (1:30~3:30)	15	16 通所事業	17 コグニサイズ (10:00~11:00) レクダンス (1:00~2:00)	18 ちょこっと生け花 (11:00~12:00)	19 桐ヶ丘交流 サロン (1:30~3:00)
20	21 介護予防体操 H (10:00~11:00)	22 ピアノ/シター (11:00~12:00) 紙すき体験講座 (1:30~3:30)	23	24 介護予防体操 H (10:00~11:00) 赤羽会館	25	26
27	28 介護予防体操 H (10:00~11:00) 介護予防体操 Y (1:00~1:45)	29	30 通所事業	<p>12月より3月頃をめぐりにぷらっとほーむの空調工事が予定されており、施設が使用できなくなります。工事期間中のプログラムの詳細につきましては、別途ご案内させていただきます。</p>		

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  
**10月13日(木)**からとなります。抽選のプログラムにつきましては、  
**10/13(木)~19(水)**の間にお電話にてお申込ください。  
 尚、申込みはご本人様分のみの受付となります。ご了承ください。

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（ひとり月2回お申込いただけます）赤羽会館の回があります。

介護予防体操はコースに分けて行います。

- ・ストレッチで身体をほぐし筋トレをする座位中心の「ゆったりコース(Y)45分」
- ・さらに筋トレをしたい方向け「はりきりコース(H)60分」（事前予約：定員20名）



ぷらっとほーむ桐ヶ丘以外の会場は、それぞれの会場のお近くの方を優先に受付させていただきます。

### 通所事業(通所型サービス事業)

介護予防を目的として週に1回定期的に通いながら、様々なプログラム(運動・栄養・口腔機能向上等)に取り組みます。お住まいの地域の高齢者あんしんセンターにご相談頂き、必要と判断された方が対象です。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。

<p><b>パステル画</b></p> <p>きれいで可愛いパステル画が誰でも簡単に描けます。 協力：パステルこっこん <b>定員16名</b> (申込後抽選) 参加費100円</p>	<p><b>自主グループ 体験発表会</b></p> <p>いきがい活動グループの見学、体験に参加できます。(書道・針仕事・アロマ・編み物・体操グループ等) 詳細別紙 各回定員20名先着順</p>	<p><b>紙すき体験講座</b></p> <p>牛乳パックを再利用した紙すき。オリジナルデザイン葉書を作りましょう。 講師:喜多きた会 <b>定員12名</b> (申込後抽選)</p>	<p><b>やさしいぬり絵</b></p> <p>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。 <b>定員16名</b> (申込後抽選)</p>
<p><b>ちょこっと生け花</b></p> <p>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？ <b>定員12名</b> (申込後抽選) 材料費100円</p>	<p><b>桐ヶ丘交流サロン</b></p> <p>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。 <b>定員20名</b> (申込後抽選)</p>	<p><b>レクダンス</b></p> <p>レクリエーションダンスの略で、すぐに誰でも踊れるダンスです。色々な曲に合わせて楽しく身体を動かします。体験コーナーもあります。 協力:マイクロフレッシュクラブ <b>定員16名</b> (申込後抽選)</p>	<p><b>音楽(ピアノ/シター)</b></p> <p>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 <b>定員18名</b> (申込後抽選)</p>

「パステル画」「紙すき講座」「やさしいぬり絵」「ちょこっと生け花」「桐ヶ丘交流サロン」「レクダンス」「ピアノ/シター」につきましては(10/13~19)にお申込いただき、抽選後、当選の方のみ10/24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**

※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