



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

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）」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14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。

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)

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16名
(申込後抽選)

参加費 100円

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16名
(申込後抽選)



「大人の寺子屋」
「パステルこっとな」
「桐ヶ丘交流サロン」
「ちょこっと生け花」
「紙すき体験講座」
「ピアノ/シター」
につきましては
(10/21～25)
にお申しいただき、
抽選後、**当選の方のみ10/28までに**
電話にてお知らせ
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。

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

紙すき体験講座

牛乳パックを再利用し、オリジナルデザイン葉書を作りましょう。

講師:喜多生活学校
10:30～ 各回6名
11:00～

(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)

※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