

# ぷらっとほーむ桐ヶ丘 カレンダー 6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 折り紙 (10:00~11:30)	2
3	4	5 つるし飾り制作 (10:00~12:00)	6 通所事業	7 介護予防体操 (10:00~11:30)	8	9 パステル こっとな 桐カレー
10	11 グランフィーノ (11:00~12:00)	12	13 通所事業	14 コグニサイズ (10:00~11:30)	15 グランドアイチ (11:00~12:00)	16 やまぶき荘 ふれあい交流 サロン
17	18 紙漉き制作 (10:00~12:00)	19 つるし飾り制作 (10:00~12:00)	20 通所事業	21 園芸講座 (10:30~12:00) 介護予防体操 (13:30~15:00)	22	23 映画サロン 桐ヶ丘 寿限無お食事
24	25 ボディートーク (10:30~12:00)	26 シター/トーン チャイム (10:00~12:00)	27 通所事業	28 ご近所体操 (13:30~15:00)	29	30

### 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

### 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 6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 ハスタオル持参

## 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、筋トレ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

## グランドアイチ

こころとからだをしなやかにする呼吸法を使った体操です。一緒に体験してみませんか？

講師:松本 桂江氏 ※無料

## 折り紙

生活の様々なシーンを飾ってくれる作品を作ります。指先を使うことで認知症の予防効果を高めま

す。

講師:ぷらっとほーむ職員

※無料 折り紙ご寄付歓迎

## 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

## 園芸教室

桐ヶ丘の庭を使って、土づくりから園芸の基礎を学びましょう。

講師:田村竜也氏(89's flower)

※基本無料 雨天時実費あり

6回コース 定員 12名

## 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

## 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、ちょっとした時間でも、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/お食事会「寿限無」

みんなで映画と食事を楽しみましょう。映画だけ、食事だけでも10:00~映画

12:00~食事会(400円)

※ご予約4日前まで 定員 25名

## 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(8:30~17:00)