



# 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 介護予防体操 (10:00~11:00)	3	4 通所事業	5 介護予防体操 (10:00~11:00)	6 大人の寺子屋 (10:00~11:00)	7
8	9 介護予防体操 (10:00~11:00)	10	11 通所事業	12 介護予防体操 (10:00~11:00) 介護予防体操 (1:00~2:00)	13	14
15	16 介護予防体操 (10:00~11:00)	17	18 通所事業	19 介護予防体操 (10:00~11:00) ご近所体操 (1:00~2:00)	20 大人の寺子屋 (10:00~11:00)	21 桐ヶ丘交流 サロン 1:30~2:30
22	23	24 ピアノ/ ギター (11:00~12:00)	25 通所事業	26 コグニサイズ (10:00~11:00) 介護予防体操 (1:00~2:00)	27 大人の寺子屋 (10:00~11:00)	28
29	30 介護予防体操 (10:00~11:00)					

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

問い合わせ  
ぷらっとほーむ桐ヶ丘  
☎ 03-3908-1277  
月~土(9:00~17:00)

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28日(水曜日)~となります。

## 介護予防体操・コグニサイズ・ご近所体操（ひとり2回まで申し込みできます）

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。

- ① 月曜日 午前 10 時 00 分 ～ 11 時 00 分（16名）
- ② 木曜日 午前 10 時 00 分 ～ 11 時 00 分（16名）
- ③ 木曜日 午後 1 時 00 分 ～ 2 時 00 分（16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事業です。空き状況は「ぷらっとほーむ」までお問い合わせください。

#### 大人の寺子屋 (脳トレ)

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。

定員各回 12名  
(1人2回まで  
申込可)

#### 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  
しましょう。懐かしい曲を  
みんなで鑑賞しましょう。  
講師:ダミアン原田氏

定員 20名

#### 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。 **事前予約必要**

第3土曜日:1:30~2:30  
定員 18名



※土曜日縁じょいプログラム「パステルこっとん」は新型コロナウイルス感染拡大  
防止対策の観点より1月までお休みとなります。ご了承ください。

※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)