



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。

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	2
3	4	5	6 通所事業	7 介護予防体操 (13:30~15:00)	8 編み物教室 (14:00~15:30)	9 パステル こっこん 北園結の会そば
10	11 グランフィーノ (11:00~12:00)	12	13 通所事業	14 アロマ教室 (10:00~11:30) 介護予防体操 (13:30~15:00)	15	16 桐ヶ丘交流 サロン
17	18 コグニサイズ体操 (10:00~11:30)	19	20 通所事業	21 介護予防体操 (10:00~11:30)	22 編み物教室 (14:00~15:30)	23
24	25 ボディトーク (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 お料理教室 (10:15~13:00) 北区ご近所体操 (13:30~15:00)	29	30 映画サロン なかよし食事会

黄：こころとカラダ元気アップ教室 青：チャレンジ教室 橙：交流サロン縁じょいプログラム

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

様々なミニ講座を開催中！

日時 1日(金) 15日(金) 10:00~11:30

内容についてはお問合せください

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！

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)

ぷらっとほーむ桐ヶ丘 11月講座教室ご案内

介護予防体操

ストレッチで体をほぐし、筋トシ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。
※上履き持参

北区ご近所体操

いつまでも自分らしくいきいきと暮らすための「体作り」「仲間作り」を目指とした体操です。
※上履き持参

コグニサイズ体操

運動課題と認知課題を同時に行うことで認知症予防を目指します。高齢者でも無理なく行えるようアレンジしています。
※上履き持参

ボディトーク

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

アロマ教室

嗅覚を鍛え、指先を使って、アロマの基礎から学びましょう。終了後にも自身で続けられるような実践的な活動です。費用300円以内
講師:堀口美智子氏 定員20名

編み物教室

毛糸を編み、指先を使って、自然に脳体操をしましょう。
講師:高木芳美氏
※かぎ針(5号か7号)お持ち下さい
費用100円

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

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、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

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。

桐ヶ丘交流サロン

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 費用100円

パステルこっとな/結の会そば

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(100円)
12:00~そば(400円)
※ご予約4日前まで 定員25名

映画サロン/昼食会

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~なかよし食事会(400円)
※ご予約4日前まで 定員20名

※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

季節のワンポイントアドバイス

冬場の食中毒といえば、ノロウイルスがあります。少量でもウイルスが体内に入ると腸内で増殖して吐き気やおう吐、下痢、腹痛などを引き起こします。症状が出たら脱水症状を防ぐために十分な水分と栄養を補給しましょう。防ぐには免疫力をアップさせるため、多品目の食品を1日3回の食事でバランスよく食べましょう。また、ヨーグルト・オリゴ糖など腸内の善玉乳酸菌を増やす食品を摂り腸内環境を整えましょう。玉ねぎ・梅干しなどの殺菌、解毒作用のある食品を日々心がけましょう。

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(9:00~17:00)

※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。