



2025年

介護予防拠点施設 ぱらっとほーむ 桐ヶ丘

# 4月のプログラム

全てのプログラムが事前予約制となります

ぱらっとほーむ 桐ヶ丘  
 北区桐ヶ丘 1-6-2-101  
 TEL 03-3908-1277  
 お申込・お問合せ(日・祝除く)  
 (午前 9:00~午後 5:00)

プログラム	日時	場所
介護予防体操 (各回定員20名)	4月7日(月) 午前 10:00 ~ 11:00 午後 1:30 ~ 2:30	ぱらっとほーむ 桐ヶ丘
	4月10日(木) 午後 1:30~2:30	
	4月14日(月) 午前 10:00 ~ 11:00 午後 1:30 ~ 2:30	
	4月28日(月) 午前 10:00 ~ 11:00 午後 1:30 ~ 2:30	
	4月4日(金) 午後 1:30~2:30	赤羽北ふれあい館 2階第一ホール
	4月15日(火) 午後 1:30~2:30	赤羽会館 4階 小ホール
コグニサイズ (定員20名)	4月10日(木) 午前 10:00~11:00	ぱらっとほーむ 桐ヶ丘
体力測定会 (定員20名)	4月21日(月) 午前 10:00~12:00 体力測定会のみ3つ目の申込みが可能です。 是非ご参加ください。	ぱらっとほーむ 桐ヶ丘
レクリエーションゲーム (定員14名) 抽選	4月2日(水) 午後 1:30~2:30	ぱらっとほーむ 桐ヶ丘  
eスポーツ (定員14名) 抽選	4月9日(水) 午後 1:30~2:30	
パステル画 (定員20名) 抽選	4月12日(土) 午前 10:30~12:00	
交流スマホ (定員15名) 抽選 	4月16日(水) 午後 1:30~2:30 交流スマホは、左記のQRコードを読み込み予約 できます。電話での受付もできます。	
クラフト講座 (定員20名) 抽選	4月18日(金) 午前 11:00~12:00	
桐ヶ丘交流サロン (定員20名)	4月19日(土) 午後 1:30~3:00	
ピアノ/シター/音楽体験 (定員20名)	4月22日(火) 午前 11:00~12:00	

プログラムは事前予約制です。体操は2回(午前・午後のある日はどちらかお選びください)  
 その他のプログラムも2つまでのお申込にご協力をお願いします。電話受付は **3月13日(木)から**  
**となります。**「レクリエーションゲーム、eスポーツ、パステル画、交流スマホ、クラフト講座」は  
 抽選です。(抽選講座のお申込は 3/13(木)~19(水)までにお電話ください。)  
**当選の方のみ 25日(火)までにお電話致します。** 初めの方は随時お問い合わせください。

## 介護予防体操・コグニサイズ（1人2回お申し込みいただけます）

- ・介護予防体操…ストレッチで身体をほぐし、筋トレ、脳トレを行います。
- ・コグニサイズ…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。全ての体操プログラムには看護師の健康講話が含まれています。



◎当日は血圧測定等の体調確認をしてからご参加いただきます。

（事前予約：定員20名）※赤羽会館・赤羽北ふれあい館の回があります。

レクリエーションゲーム	輪投げやスカットボール、ストラックアウトなどのゲームで身体を動かし楽しく盛り上がりましょう。	定員14名 (申込み後抽選)
パステル画	きれいで可愛いパステル画が誰でも簡単に描けます。 参加・材料費 200円 協力：パステルこっこん	定員20名 (申込み後抽選)
eスポーツ	最新のゲーム機を使って、バトミントンや太鼓などをしながら楽しく体を動かしましょう。	定員14名 (申込み後抽選)
クラフト講座	生活の様々なシーンを飾ってくれる折り紙を、コミュニケーションを楽しみながら作りませんか。参加・材料費 100円	定員20名 (申込み後抽選)
桐ヶ丘交流サロン	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。 協力：桐ヶ丘交流サロン	定員20名
ピアノ/シター/音楽体験	ピアノとシターの優しい音色で安らぎの時間を過ごし、楽器にふれて音楽を楽しみましょう。 講師：ダミアン原田氏	定員20名
交流スマホ	交流しながらスマホの使い方や介護予防について楽しく学びましょう！！スマホ初心者の方にはサポートいたします。 持参物：スマートフォン	定員15名 (申込み後抽選)



⇒季刊誌「ぷらっとほーむ」  
バックナンバー・毎月のプログラムはこちら



⇒北区社会福祉協議会  
Facebookで「ぷらっとほーむ」の情報も発信中です！

北区桐ヶ丘 1-6-2-101  
ぷらっとほーむ桐ヶ丘

☎ 03-3908-1277

月曜日～土曜日  
(午前 9:00～午後 5:00)

日曜・祝日はお休みです

### 全てのプログラムが事前予約制となります

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。

### 『ぷらっとほーむとは？』

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、皆さまの仲間づくり、健康づくりを応援する施設です。