



介護予防拠点施設ぷらっとほーむ桐ヶ丘

# 2025年8月プログラム

全てのプログラムが事前予約制となります

ぷ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)	8月4日 (月) 午前 10:00 ~ 11:00 午後 1:30 ~ 2:30	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
	8月14日 (木) 午後 1:30~2:30	
	8月18日 (月) 午前 10:00~11:00	
	8月25日 (月) 午前 10:00 ~ 11:00 午後 1:30 ~ 2:30	
	8月8日 (金) 午後 1:30~2:30	
	8月22日 (金) 午前 10:00~11:00	
コグニサイズ (定員20名)	8月28日 (木) 午前 10:00~11:00	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
体力測定会 (定員20名)	8月21日 (木) 午前 10:00~11:30 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。	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
レクリエーションゲーム (定員14名)	8月6日 (水) 午後 1:30~2:30	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
クラフト講座 (定員20名)	8月15日 (金) 午前 10:30~12:00	
桐ヶ丘交流サロン (定員20名)	8月16日 (土) 午後 1:30~3:00	
交流スマホ (定員15名)	8月20日 (水) 午後 1:30~3:00 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。	
ピアノ/シター/音楽体験 (定員20名)	8月26日 (火) 午前 11:00~12:00	
eスポーツ (定員14名)	8月28日 (木) 午後 1:30~2:30	

全てのプログラムが事前予約、先着順となりました。

体操は2回(午前・午後ある場合はどちらかをお選びください)、  
他のプログラムも2つまでのお申込みにご協力お願い致します。

受付開始は**7月17日(木)**からです。

初めての方は隨時お問い合わせください。



## 介護予防体操・コグニサイズ

- ・介護予防体操…ストレッチで身体をほぐし、筋トレ、脳トレ等を行います。
- ・コグニサイズ…運動課題と認知課題を同時にする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。



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
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。	定員 20名
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
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
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
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

施設内では引き続き、マスク着用のご協力をお願いしております。体調不良時は参加をご遠慮ください。

上履き・飲み物・タオルをご持参ください。

入場は開始 30分前からとなります。



⇒北区社会福祉協議会  
Facebook でぶらっとほーむの情報も発信中です！

北区桐ヶ丘 1-6-2-101

ぶ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

『介護予防拠点施設 ぶらっとほーむとは？』

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。