



2025年

# 12月のプログラム

**年末年始休業のお知らせ 12/28(日)~1/4(日)までお休みです**

プログラム	日時	場所
介護予防体操	12月1日(月) 午前 10:00~11:00 午後 1:30~2:30	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
	12月8日(月) 午前 10:00 ~ 11:00 午後 1:30~2:30	
	12月22日(月) 午前 10:00 ~ 11:00 午後 1:30 ~ 2:30	
	12月2日(火) 午後 1:30~2:30	赤羽北ふれあい館 2階第一ホール
	12月19日(金) 午前 10:00~11:00	赤羽会館4階 小ホール
コグニサイズ	12月11日(木) 午前 10:00~11:00	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
レクリエーションゲーム 「スティックカーリング」	12月3日(水) 午後 1:30~2:30	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘 
eスポーツ 「間違い探し」	12月10日(水) 午後 1:30~2:30	
パステル画	12月13日(土) 午前 10:30~12:00	
交流スマホ 	12月17日(水) 午後 1:30~3:00 交流スマホは左記の QR コードを読み取り予約が出来ます。電話でも受付しています。	
桐ヶ丘交流サロン	12月20日(土) 午後 1:30~3:00	
ピアノ/シター	12月23日(火) 午前 11:00~12:00	
フレイルチェック (体力測定会)	12月15日(月) 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。	

**プログラムは事前予約制**です。

体操は2回,その他のプログラムも2つまでとなります。

電話受付は **11月17日(月)から**となります。

初めての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）（事前予約：定員20名）

- ・介護予防体操…柔軟体操、筋力運動、有酸素運動、バランス運動を行い体力向上を目指します。
- ・コグニサイズ…運動課題と認知課題を同時に行うことで脳活性化・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。**

※赤羽会館・赤羽北ふれあい館の回があります。



全てのプログラムが事前予約制となります（電話か直接ぷらっとほーむでお申込みください）

**滑りにくい上履き・飲み物**をご持参ください。入場は30分前からとなります。

レクリエーションゲーム 「スティックカーリング」	スティックとディスクを使い、カーリングと同じように中央の的を狙うゲームです。身体を動かし楽しく盛り上がりましょう。	定員14名
eスポーツ 「間違い探し」	最新のゲーム機を使い、大画面での間違い探しをします。楽しみながら脳を活性化させましょう。	定員14名
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
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。今回は学生さんとの座談会も同時開催します！！ 持参物：スマートフォン	定員15名
桐ヶ丘交流サロン	ことば遊び、クイズ、指遊びで頭の活性化、盆踊りを通じて皆さんと交流し、おしゃべりも楽しみましょう。 参加費200円 協力：桐ヶ丘交流サロン	定員20名
ピアノ/シター	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
フレイルチェック (体力測定会)	最近、体力の低下を感じる場面はありませんか？健康への第一歩として、自分の体力を測定してみませんか？ 体力測定会のみ3つ目の申込みが出来ますので是非ご参加ください	定員15名



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**

**12/28(日)～1/4(日)まで**

**お休みです**

『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。