



2026 年

介護予防拠点施設ぷらっとほーむ桐ケ丘

2月のプログラム

ぷらっとほーむ桐ケ丘

北区桐ケ丘 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	2月2日(月) 午前 10:00～11:00 午後 1:30～2:30	ぷらっとほーむ 桐ケ丘
	2月9日(月) 午前 10:00～11:00 午後 1:30～2:30	
	2月16日(月) 午前 10:00～11:00	
	2月3日(火) 午後 1:30～2:30	赤羽北ふれあい館 2階第一ホール
	2月20日(金) 午前 10:00～11:00	赤羽会館4階 小ホール
コグニサイズ	2月12日(木) 午前 10:00～11:00	ぷらっとほーむ 桐ケ丘
レクリエーションゲーム 「ボッチャ」	2月4日(水) 午後 1:30～2:30	ぷらっとほーむ 桐ケ丘 
パステル画	2月14日(土) 午前 10:30～12:00	
レクダンス	2月18日(水) 午後 1:30～2:30	
桐ケ丘交流サロン	2月21日(土) 午後 1:30～3:00	
ピアノ/シター	2月24日(火) 午前 11:00～12:00	
フレイルチェック (体力測定会)	2月19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。	

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 **1月19日(月)から**となります。

初めて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回お申込いただけます）（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 「ボッチャ」	パラリンピック正式種目で、目標球に近づくようにチーム戦でボール（ボッチャ）を投げ合う競技です。みんなでワイワイ楽しみましょう！！	定員18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
レクダンス	レクリエーションダンスを観覧したり、色々な曲に合わせ一緒に楽しく身体を動かしましょう。協力：ミクロ・フレッシュクラブ	定員 20 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 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これからに活かしましょう！ 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・祝日は

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。