



2026年

介護予防拠点施設ぷらっとほーむ桐ヶ丘

3月のプログラム

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	3月 2日 (月) 午前 10:00~11:00 午後 1:30~2:30	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
	3月 9日 (月) 午前 10:00~11:00 午後 1:30~2:30	
	3月 23日 (月) 午前 10:00~11:00 午後 1:30~2:30	
	3月 17日 (火) 午後 1:30~2:30	赤羽北ふれあい館 2階第一ホール
	3月 27日 (金) 午前 10:00~11:00	赤羽会館 4階 小ホール
コグニサイズ	3月 19日 (木) 午前 10:00~11:00	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
eスポーツ 「レーシングカートゲーム」	3月 4日 (水) 午後 1:30~2:30	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
ちょこっと生け花	3月 6日 (金) 午前 11:00~12:00	
パステル画	3月 14日 (土) 午前 10:30~12:00	
シニア向けスマホ 初心者講座	3月 18日 (水) 午後 1:30~3:00 左記の二次元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。	
桐ヶ丘交流サロン	3月 21日 (土) 午後 1:30~3:00	
ピアノ/シター	3月 24日 (火) 午前 11:00~12:00	赤羽会館 3階 第2集会室
暁寿会	3月 28日 (土) 午前 11:00~12:00	
口腔講座	3月 10日 (火) 午前 10:00~11:30 他のプログラムと合わせて3つ目のお申込み可能です	

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2月19日(木)からとなります。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（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、筋力トレーニング、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することで脳活性化・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。



eスポーツ 「レーシングカートゲーム」	家庭用ゲーム機を使っての間違探し。脳が活性化されます。参加者全員で協力し楽しく盛り上がりましょう。	定員14名
ちょこっと生け花	ぶらっとほーむ桐ヶ丘のお庭で咲いた花で楽しむ生け花です。 自宅の玄関などに“ちょこっと”飾るお花を生けてみませんか？ 参加・材料費 200円 講師：鬼沢幸江氏	定員12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：パステルこっとん	定員20名
シニア向けスマホ初心者講座	少人数でテキストを使いながらスマホの使い方を学びましょう！！ スマホ初心者対象です。スマホをお持ちください。 協力：スマサポ	定員12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
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
暁寿会	民謡や歌謡曲に合わせて踊る新舞踊を鑑賞し、今流行っている「盆踊り（盆ダンス）」と一緒に楽しんで踊りましょう！	定員20名
口腔講座	お口の体操をしながら口腔機能の大切さを学びましょう！ 講師：東京都歯科衛生士会	定員20名

全てのプログラムが**事前予約制**となります（電話か、直接ぶらっとほーむでお申込みください）



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

★滑りにくい上履き・飲み物をご持参ください。 入場は開始 **30分前**からです。

『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。