



2026 年

3 月のプログラム

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	3 月 2 日 (月) 午前 10:00～11:00 午後 1:30～2:30	ぱらっとほーむ 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	ぱらっとほーむ 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	ぱらっとほーむ 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	
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	赤羽会館 3 階 第 2 集会室

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いたします。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。



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つての間違い探し。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	ぷ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：パステルこっこん	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、直接ぷらっとほーむでお申込みください）



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

★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。

『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。