



ぷらっとほーむ桐ヶ丘

2026年

4月プログラム



プログラム	日	時間	内容	場所
フィットネス系 ※1人2回まで参加可能 ※30分前から受付、バイタル測定、健康チェックを行います。飲み物・タオル持参 ※動きやすい服装、安全な靴でご参加ください。また、医師より運動制限のある方のご参加はご遠慮いただいております。				
げんきサイズ (定員30名)	4/6(月)	10:00~11:00	日常生活に必要な体力を鍛えましょう!	ぷらっとほーむ桐ヶ丘
みんなで ヨガサイズ (定員30名)	4/9(木)	10:00~11:00	頭を使いながらみんなで レッツ・エクササイズ!	ぷらっとほーむ桐ヶ丘
けいらく体操 (定員30名)	4/14(火)	13:30~14:30	季節ごとのからだの不調を 改善する体操を行います	赤羽北ふれあい館 2階 第1ホールAB
げんきサイズ (定員30名)	4/24(金)	10:00~11:00	日常生活に必要な体力を鍛えましょう!	赤羽会館 4階 小ホール
げんきサイズ (定員30名)	4/27(月)	10:00~11:00	日常生活に必要な体力を鍛えましょう!	ぷらっとほーむ桐ヶ丘

趣味活動・交流サロン系 ※1人2回まで参加可能 ※30分前から受付、飲み物・タオル持参				
描いてみませんか パステル画 (定員25名)	4/11(土)	11:00~12:00	コットンで優しいオリジナル はがきを作りましょう 講師：パステルこっとな 参加費：200円	ぷらっとほーむ桐ヶ丘
みんなで あたま体操 (定員30名)	4/23(木)	10:00~11:00	みんなで楽しく脳を活性化 しましょう	ぷらっとほーむ桐ヶ丘
音楽鑑賞 ピアノシター (定員30名)	4/28(火)	11:00~12:00	優しい音色でリラックスしま しょう 演奏者：ダミアン原田氏	ぷらっとほーむ桐ヶ丘

体力測定会 ※30分前から受付、バイタル測定、健康チェックを行います。飲み物持参				
フレイルチェック と体操 (定員20名)	4/13(月)	10:00~11:30	自分の体力を知り健康長寿を 延ばしましょう!	浮間ふれあい館 3階 第3ホールAB

全てのプログラムは事前申込です。

3月26日(木)より申込開始となります。

※初めての方、大歓迎! お気軽にお問合せください!

介護予防拠点施設
ぷらっとほーむ桐ヶ丘
北区桐ヶ丘1-6-2-101



03-3908-1277

月~土 午前9:00~午後5:00

