# ぷらっとほーむ桐ケ丘



# 2月のプログラム



ご希望の会場を確認の上、お電話でお申し込みください。1月18日(木)から電話受付開始、体操は1人2回、その他のプログラムも2つまでのお申込にご協力お願い致します。

	名称	日 時	場所
	介護予防体操 (定員20名)	2月1日(木)午前10:00~11:00	ぷらっとほーむ 桐ケ丘
		2月5日(月)午後1:30~2:30	ぷらっとほーむ 桐ケ丘
		2月8日(木)午後1:30~2:30	ぷらっとほーむ 桐ケ丘
		2月13日(火)午後1:30~2:30	赤羽北ふれあい館 2 階第一ホール(AB)
		2月15日(木)午前10:00~11:00	ぷらっとほーむ 桐ケ丘
		2月19日(月)午前10:00~11:00	ぷらっとほーむ 桐ケ丘
		2月20日(火)午前10:00~11:00	赤羽会館 4 階 小ホール
	コグニサイズ (定員20名)	2月29日(木)午前10:00~11:00	ぷらっとほーむ 桐ケ丘
	パステル画 (定員20名) 抽選	2月10日(土)午前10:30~12:00	ぷらっとほーむ 桐ケ丘
	桐ケ丘交流サロン (定員20名)	2月17日(土)午後1:30~3:00	ぷらっとほーむ 桐ケ丘
	レクリエーションゲーム (定員14名)	2月21日(水)午後1:30~2:30	ぷらっとほーむ 桐ケ丘
	体力測定会 (定員15名)	2月26日(月)午前10:00~	ぷらっとほーむ 桐ケ丘
	ピアノ/シター (定員20名)	2月27日(火)午前11:00~12:00	ぷらっとほーむ 桐ケ丘
	おしゃべりタイムけどめました・プログラム終わりにお仲間とおしゃべりを楽しみませんか?		

おしゃべりタイムはじめました:プログラム終わりにお仲間とおしゃべりを楽しみませんか?

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つまでのお申込のご協力をお願いします。電話受付は 1月18日(木)からとなります。「パステル画」のみ抽選です。(抽選講座のお申込は 1/18(木)~24(水)にお電話ください)当選の方のみ29日までにお電話致します。初めての方は随時お問い合わせください。

## 『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。

お申込・お問合(日・祝除く) (午前9:00~午後5:00) ぷらっとほーむ桐ケ丘 北区桐ケ丘1-6-2-101 TEL 03-3908-1277

## 介護予防体操・コグニサイズ(ひとり月2回お申込いただけます)

- ・介護予防体操…ストレッチで身体をほぐし、筋トレ、脳トレを行います。
- ・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ので開始時間<u>15分前</u>までにはおいでください。

(事前予約:定員20名)※赤羽会館・赤羽北ふれあい館の回があります。

体操は1人2回、その他のプログラムも2つまでのお申込みのご協力をお願い致します。「パステル画」のみ抽選となります。(抽選講座のお申込は 1/18(木)~24(水)にお申込下さい) 当選の方のみ29 日までにお電話致します。



#### 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。

協力: パステルこっとん 定員 20 名 (申込後抽選)

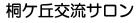
参加費100円

#### 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?

書類記入のため開始30 分前においでください。

定員 15 名



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: 桐ケ丘交流サロン **定員 20 名** 

### レクリエーションゲーム

輪投げやスカットボール、ボッチャなどのゲームで体を動かし楽しく盛り上がりましょう。

定員14名

#### 音楽(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 を過ごしましょう。

講師: ダミアン原田氏

定員 20 名





⇒季刊誌ぷらっとほーむ バックナンバー・毎月の プログラムはこちら



⇒北区社会福祉協議会 Facebook でぷらっとほー むの情報も発信中です!

# 全てのプログラムが事前予約制となります

事前検温の上、マスク着用にてご参加下さい。 <u>上履き・飲み物・タオル</u>持参のご協力をお願いします。 入場は開始 **30 分前**からとなります。 北区桐ケ丘 1-6-2-101 ぷらっとほーむ桐ケ丘

**a** 03-3908-1277

月~土(午前9:00~午後5:00)

日曜・祝日はお休みです