



2024年

4月のプログラム

全てのプログラムが事前予約制となります

プログラム	日時	場所
介護予防体操 (各回定員20名)	4月1日(月) 午前10:00~11:00 午後1:30~2:30	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
	4月8日(月) 午前10:00~11:00 午後1:30~2:30	
	4月25日(木) 午後1:30~2:30	赤羽会館4階 小ホール
	4月5日(金) 午前10:00~11:00	
	4月16日(火) 午後1:30~2:30	
コグニサイズ (定員20名)	4月22日(月) 午前10:00~11:00	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘
レクリエーションゲーム (定員14名) 抽選	4月3日(水) 午後1:30~2:30	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘 
eスポーツ (定員14名) 抽選	4月10日(水) 午後1:30~2:30	
ボディートーク (定員14名)	4月11日(木) 午前11:00~12:00	
パステル画 (定員20名) 抽選	4月13日(土) 午前10:30~12:00	
体力測定会 (定員15名)	4月15日(月) 午前10:00~12:00	
やってみようスマホ講座 (定員15名) 抽選	4月17日(水) 午後1:30~2:30	
桐ヶ丘交流サロン (定員20名)	4月20日(土) 午後1:30~3:00	
ピアノ/シター (定員20名)	4月23日(火) 午前11:00~12:00	

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**3月15日(金)からとなります。**「レクリエーションゲーム、eスポーツ、パステル画、やってみようスマホ講座」は抽選です。(抽選講座のお申込は3/15(金)~21(木)にお電話ください。)当選の方のみ26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。

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）

- ・介護予防体操…ストレッチで身体をほぐし、筋トシ、脳トシを行います。
- ・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。

（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つまでのお申し込みにご協力をお願い致します。
 「レクリエーションゲーム、eスポーツ、パステル画、やってみようスマホ講座」は抽選となります。（抽選講座のお申込は3/15(金)～21(木)にお電話ください。）
 当選の方のみ26日までにお電話致します。

<p>レクリエーション ゲーム</p> <p>輪投げやスカットボール、ポッチャなどのゲームで体を動かして楽しく盛り上がりましょう。</p> <p>定員14名 (申込み後抽選)</p>	<p>eスポーツ</p> <p>最新のゲーム機を使って、バトミントンや太鼓などをしながら楽しく体を動かしましょう。定員14名 (申込み後抽選)</p>	<p>ボディートーク</p> <p>人が生まれながらに持っている自分をよくする動きに気づき育てていく運動です。全身を振り動かして心と体をほぐしましょう。定員14名</p>	<p>パステル画</p> <p>きれいで可愛いパステル画が誰でも簡単に描けます。</p> <p>協力：パステルこっこん 定員20名 (申込み後抽選) 参加費200円</p>
<p>体力測定会</p> <p>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？</p> <p>定員15名</p>	<p>桐ヶ丘交流サロン</p> <p>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。</p> <p>協力：桐ヶ丘交流サロン 定員20名</p>	<p>音楽 (ピアノ/シター)</p> <p>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。</p> <p>講師：ダミアン原田氏 定員20名</p>	<p>やってみよう スマホ講座</p> <p>スマホの機能について実際に使いながら学ぶ教室です。個別相談も受け付けます。</p> <p>持ち物：スマートフォン 定員15名 (申込み後抽選)</p>



⇒季刊誌ぶらっとほーむ
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 でぶらっとほーむ
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。

上履き・飲み物・タオル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