

(活動類型：通所)

団体名：霧が丘ぷらっとほーむ(緑区)

## ぷらっとroom

以下のプログラムの他、手芸、ダンスなどを行っています。参加費は1回300～500円。  
要支援 1、2の方の参加を歓迎しますが、どなたでも参加できます。



**ぷらっとroom** 特に要支援1・2の方を歓迎しています！  
**金プログラム**  
介護認定が必須の場ではありません。どなたでもぷらっとお越し下さい！  
14:00～16:00  
参加費：300円  
昭和歌謡も(15:00～※第4週は14:00～)歌います♪  
※ランチをお召し上がりいただく方は13:00～お召し上がりください。

| 第1週                                                                  | 第2週                          |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 14:00～<br>声と呼吸の<br>トレーニング<br>講師：CoeCoq<br>(コエココキュー)<br>嚥下機能<br>向上にも♪ | 14:00～<br>脳トレの時間<br>講師：中村先生  |
| 第3週                                                                  | 第4週                          |
| 15:00～<br>己書DAY<br>講師：ていぼっち先生<br>筆ペンを使って<br>楽しむ<br>文字遊び♪             | 14:00～<br>絵手紙DAY<br>講師：小笠原先生 |

場所：ぷらっとkiricafe／霧が丘商店会内※駐車場有  
横浜市介護予防・生活支援サービス補助事業

## ぷらっとroom 金曜日プログラム

- 第1週 声と呼吸のプログラム
- 第2週 脳トレの時間
- 第3週 己書DAY
- 第4週 絵手紙DAY

★土曜日は健康麻雀を行っています！

ぷらっとkiricafe ( <https://www.kirigaokaplatform.com/> ) は多世代・異文化の交流のできるカフェ。日替わりのランチや美味しいスイーツもあります。参加者に応じた介護予防プログラムも行っています。