

※以下の事業は変更、中止の可能性があります。
※参加希望の方は事前にお申し込み下さい。 ※キャンセル待ちになる場合がございます。

矢向地域ケアプラザ主催のプログラム (会場：矢向地域ケアプラザ)

講座名	開催日・時間	定員	参加費	対象	内容	
子育て とちのき 子育てサロン	5月23日(金) 10:00~13:30 ※終了時間を延長しました! ※持参したお弁当を食べられます	20組	無料	乳幼児・保護者 ・矢向・江ヶ崎 地区の方	室内に滑り台やトンネル、本等を用意。「とちのきず」のお楽しみ企画などもあります。	
ゆっくりゆっくり 転ばん体操	5月7日・21日(水) 14:00~15:00	19名	200円 (保険料等)	おおむね 75歳以上 ・矢向・江ヶ崎 地区の方	足元が不安になってきた高齢の方向けのゆっくりペースの体操です。	
リフレッシュ体操	5月1日・15日(木) 13:30~15:00	20名	250円 (保険料等)	おおむね 60歳以上 ・矢向・江ヶ崎 地区の方	「いつまでも若々しく!」音楽に合わせた体操やストレッチ、ダンスを楽しんでいます。	
とちの き の ヨ ガ	朝のヨガ	5月5日・19日(月) 10:00~11:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	大人気のヨガ!参加者から体調が良くなったとの声が届いています。
	夜のヨガ 木曜日	5月8日・22日(木) 19:00~20:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	空いている時は木、金、両方に参加できます。事前に登録が必要。定員に達した時点で受付終了となります。予めご了承ください。
	夜のヨガ 金曜日	5月2日・16日(金) 19:00~20:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先
簡単エアロビクス ~青竹ふみふみ エクササイズ~	5月3日(土) 10:30~11:15	15名	250円 (保険料等)	おおむね 50歳以上 ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	エアロビクス、青竹ふみ、筋トレ、ストレッチ等々…充実の45分間です。	
趣味 昭和の寺子屋	5月 1日(木)15:10~16:10 5月20日(火)10:30~11:30	15名 程度	100円 (消耗品費等)	どなたでも	脳トレに良いナンプレ(数独)、計算、クイズ等々…いろいろ用意しています。	

※原則、ヨガのコースは重複して受けることはできません。

後方支援団体の活動(会場/集合場所：矢向地域ケアプラザ) 対象：矢向・江ヶ崎在住の方

矢向地区保健活動推進員主催 ポッチャサロン	5月はお休み 参加費：なし	老若男女、誰もが楽しめる屋内球技!当日2チームに分かれて得点を競います。初めての方も大歓迎!ぜひ参加してみませんか?
矢向地区保健活動推進員主催 ノルディックウォーキング【つどい】	5月12日(月) 9:30集合 (10:30頃解散) 参加費：なし ※雨天中止	2本のストックを持ち、おしゃべりしながら町中を歩きます。ストックは貸してもらえます。気軽に参加してみませんか?
元気づくりステーション事業 健康サロン~輪(りん)~	5月16日(金) 10:00~11:30 参加費：100円(材料費等)	楽しみながら介護予防ができる集いの場です。参加者の皆さんで内容も決めている、とても楽しいサロンです♡

とちのき手芸の会

要予約!

『あずま袋』を作っちゃおう!

5月9日(金) 13:30~15:00

矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：400円(材料費・保険料等)

持ち物：縫い針1本、まち針4本、はさみ
糸(何色でも) ※マスク着用

定員：16名 ※矢向・江ヶ崎地区の方優先

講師：睦月会

※応募者の中から抽選し、
4月21日(月)に参加の
可否をご連絡します

着物にも洋服にも似合います
まっすぐ縫うだけの
簡単ソーイングです ※写真はイメージです



介護なんでも相談室

5月17日(土) 13:30~15:00

矢向地域ケアプラザ ボランティアルーム

参加費無料!
事前申込不要・出入り自由



介護の悩みを話し合ったり、介護方法や
制度・サービスに関する情報交換などを
行ったりしています。

横浜市矢向地域ケアプラザ

代表電話：045-573-0020

相談電話：045-573-0029

(福祉・保健に関する相談)

※来所やオンラインでの相談をご希望の方
は、あらかじめお電話でご予約ください!

GoGo 健康ライフ講座 初夏編

対象：おおむね65歳以上

定員：各回25名

持ち物：上履き、筆記用具、飲み物

場所：矢向地域ケアプラザ

※動きやすい服装でお越しください

4回講座です

◆顔ヨガで口腔機能アップ

5月29日(木) 13:30~15:00

講師：斉藤 友子 氏 (看護師・抗加齢指導士)

◆ドレミで10歳若返ろう!

6月16日(月) 13:30~15:00

講師：高橋 亮太郎 氏 (音楽療法士)

◆フレイル予防の体操

6月30日(月) 13:30~15:00

講師：生田目 小春 氏 (体操講師)

◆栄養改善でフレイル予防をしよう!

7月28日(月) 13:30~15:00

講師：こざわ 早苗氏 (管理栄養士)

~ご寄付のお願い~

お家に眠っている「レース糸」や「かぎ針」が
ありましたらご寄付いただけませんか?
デイサービスで利用させていただきます



5月生まれの方! (更新無料)

とちのきホルダーの更新をお願いします!

登録事項に変更がない場合でも、
ケアプラザまで一度お電話ください。

プラザギャラリー ~当館1階のミニ作品~

4月「木版画同好会」様

5月「やこう春の会」様

毎月、様々な団体の方がボランティアで
作品を展示しています。ぜひご覧ください。



地域活動交流事業

「とちのき手芸の会」

3月14日(金)「折り紙」を折る会を開催しました。楽しくおしゃべりをしながらお花やカゴ、写真立てなど様々な物を作りました。

「とちのき手芸の会」では毎回様々な手芸をしています。皆様のお申し込みをお待ちしています。



「とちのき子育てサロン」

終了時間を延長しました!



矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

毎月 第4金曜日 10:00~13:30

対象/矢向・江ヶ崎町にお住いの乳幼児とその保護者

※予約不要 参加費無料

★出入り自由で気軽に集えます!

★おもちゃ作りや手形アートなどもできます

(10:00~11:30で終了)

★持参したお昼ご飯も食べられます

※ケアプラザへの出前はご遠慮下さい



気楽に遊びに来てね~!



小春&小夏だよ!

矢向地域ケアプラザデイサービス

「お客様の笑顔のために♡」

いろいろなことを実施しています!



どれにしようかな~

お楽しみバイキング!

お魚・お肉・お惣菜...
バランスよく好きなものを選びましょう



美容ボランティア

おやつボランティア
マーガレットさん

ボランティアさん
大活躍!!



綺麗にしてもらって
うれしい♡

美味しい
「桜もち」

地域包括支援センター

2月18日に保母 恵 講師をお招きして

「スリーA」 を実施しました!



みなさんは「スリーA」は何か知っていますか?

あかるく あたまをつかって あきらめない
この3つの頭文字「A」をとって「スリーA」と言います。

歌ったり、体を動かしたりといったレクリエーションにあたまを少し使った内容です。参加者の皆さんで輪になって行いましたが、笑いや拍手が絶えない講座になりました!

初めて参加する方も、そうでない方も楽しみながら認知症予防ができることが「スリーA」のよいところです!

今回の講座だけではなく、地域での活動の中に取り入れていけると、とても楽しそうですね!
参加された方は地域で実践してみてください♪

次年度も「スリーA」を予定しているので、今回参加できなかった方もぜひご参加ください!



【足こぎマシーン】

個別機能訓練

機能訓練指導員(看護職員)による
「個人に合わせたメニュー」の
運動を行っています