

発行 (福)横浜市福祉サービス協会
横浜市新子安地域ケアプラザ
住所 横浜市神奈川区新子安 1-2-4
電話 423-1701 FAX423-1702
発行責任者 所長 山尾 みどり
<http://www.hama-wel.or.jp/office/shinkoyasu/>

新子安地域ケアプラザ便り



なごみ 和

10月号



無料出張講座

承ります

皆様の活動場所にケアプラザ職員や講師などがうかがい、ご希望の講座をご希望の時間に実施します。

- ★体力測定、健康講座(脳トレ、運動、低栄養予防、口腔ケア等)
- ★認知症予防 ★認知症サポーター養成講座
- ★介護保険制度について ★エンディングノートについて
- ★消費者被害対策 ★成年後見制度について

お気軽にお問合せ下さい!



毎月 第2・4月曜日 13~16時
囲碁・将棋ができる日を設けています
対局できる方、ご興味のある方は
ぜひケアプラザへお越しください!



「囲碁将棋解放デー」を毎月第2・第4月曜日の午後13~16時で開催しております。参加費は無料で年齢やお住まいは問いません。開催当日、時間内にふらっと立ち寄って頂いても大丈夫です。どうぞお気軽に参加下さい!

担当:地域交流コーディネーター 井坂

予防プランナー・デイサービス送迎ドライバー 募集中!

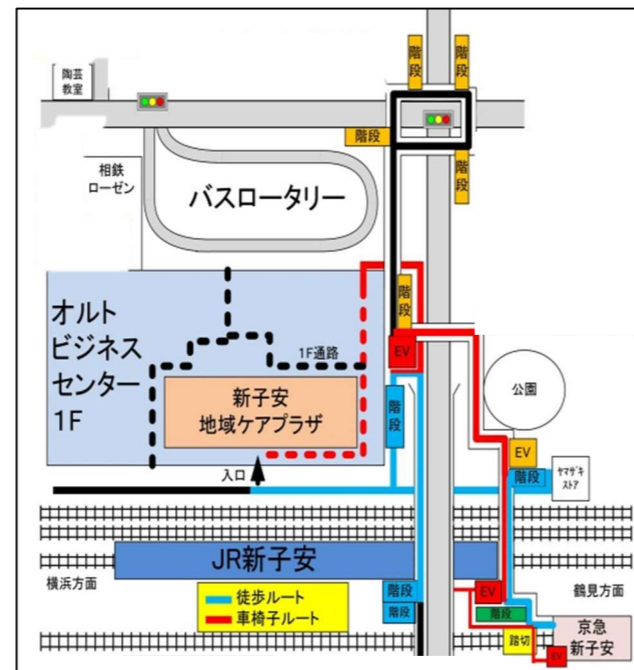
当ケアプラザでは、一緒に働いて下さる上記のスタッフを募集しております。当法人の横浜市福祉サービス協会のホームページにて詳細をご参照いただけます。やりがいのある楽しい職場ですので、まずはお気軽にご相談ください!

お問い合わせは・・・横浜市新子安地域ケアプラザ TEL:423-1701 採用担当まで

社会福祉法人横浜市福祉サービス協会
横浜市新子安地域ケアプラザ
住所:横浜市神奈川区新子安 1丁目2-4
TEL:423-1701 / FAX:423-1702
◆開館時間:月~土曜 9:00~18:00
日曜祝日 9:00~17:00
◆休館日:第3土曜日、12月29日~1月3日
◆最寄駅:JR新子安駅より 徒歩3分
京急新子安駅より 徒歩3分

担当エリア

新子安 1~2丁目・子安台 1~2丁目・子安通・入江 1~2丁目・神奈川 1~2丁目・東神奈川 1~2丁目・新町・神奈川本町・浦島町・亀住町・千若町・新浦島町・守屋町・恵比寿町・宝町・山内町・星野町・出田町・鈴繁町・橋本町・瑞穂町・浦島丘



司法書士による 無料相談会



11月21日(火)
13:30~15:30

1組30分 4組様限定! 要予約

- ・相続に関すること ・成年後見制度について
 - ・将来のお金の管理に不安がある...
 - ・身寄りがおらず、先々のことに不安がある...
- 様々な不安に対し、法律に関する専門家から助言をもらうことができます。4組限定のためお早めにご予約をお願いいたします。

寒さでからだがかたくなる季節... 体操で血流改善を目指しましょう!

冬の介護予防講座

身体を温めて緩め、全身がすっきりする運動方法について、運動講師より楽しく、丁寧に指導します!



■日時: 12月22日(金)
10:00~11:30

- 対象: 概ね65歳以上
- 参加費: 無料
- 先着30名様



介護者のつとめ ~認知症の方の介護について~



■10月19日(木) 10:30~12:00

「認知症の人と家族の会」の方をお呼びして、認知症という病気について、家族ができること、介護のポイントなどを伺います。現在介護をされている方、関心のある方、これから介護する可能性がある方等、ご参加をお待ちしております。

健康マージャン「雀の会」



7月に開催して好評だったため、今年度定期開催することとなりました! 初心者の方も大歓迎です。

■毎月第4火曜日 12:00~15:00

■定員10名程度

10月24日
11月28日
12月26日



考えることで脳を活性化させるため、脳トレにもなります!

スマホ講座へのご参加ありがとうございました

9/28に開催した「シニア向けスマホ講座」では、たくさんの方にご参加いただきました。カメラの使い方やLINEなどの基本の動作から、四苦八苦しながらも真剣に学んでいらっしゃいました。今後も皆様のご要望をお聞きしながら、楽しい講座を企画・開催してまいります!

新子安地域ケアプラザ予定表

※主催・後方支援事業を掲載しています。

日程が変更・中止になる場合がございます。

お問い合わせはこちらまで 新子安地域ケアプラザ TEL: 423-1701

10月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2 ○すくすくかめっ子 ■ゆる体操	3 ○活き粋ストレッチ	4 ○赤ちゃん学級	5	6	7
8	9 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	10 ■はじめま書	11 ○体操教室 ■ふれあいサロン	12	13	14 ■民謡教室
15	16 ■ゆる体操	17 ○活き粋ストレッチ	18 ○すくすくかめっ子 ■おりがみ教室	19	20 ■パラダイス	21 休館日
22	23 ○すくすくかめっ子 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	24 ■雀の会 ■はじめま書	25 ○体操教室	26	27	28 ■民謡教室
29	30	31				

11月						
日	月	火	水	木	金	土
			1 ○赤ちゃん学級	2	3	4
5	6 ○すくすくかめっ子 ■ゆる体操	7 ○活き粋ストレッチ	8 ○体操教室 ■ふれあいサロン	9	10	11 ■民謡教室
12	13 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	14 ■はじめま書	15 ○すくすくかめっ子 ■おりがみ教室	16	17 ■パラダイス	18 休館日
19	20 ■ゆる体操	21 ○活き粋ストレッチ	22 ○体操教室	23	24	25 ■民謡教室
26	27 ○すくすくかめっ子 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	28 ■雀の会 ■はじめま書	29	30		

健康維持

趣味活動

子育て支援

その他

○：午前

■：午後

定期開催中の講座

当ケアプラザでは、年間を通して様々な講座を企画・開催しております。どの講座も初回の体験は無料です。複数の講座に参加することももちろん可能です。気になる講座がありましたらお気軽にお問い合わせください。

	事業名	日時	内容	参加費 (1回)
健康維持	ゆる体操	<第1・3月曜日> 13:00~14:30	筋肉や骨、内臓をゆるめることで身体機能を高めま す。ゆっくりとした動きなので運動が苦手な方にも お勧めです。	500円
	太極拳	<第2・4月曜日> 13:00~14:30	40歳以上対象。呼吸に合わせてゆっくりとした柔 らかい動きが特徴です。初心者やシニアの方でも参 加できます。	200円
	活き粋ストレッチ	<第1・3火曜日> 13:00~14:30	体力維持・介護予防に効果的な体操・ストレッチを 行います。マット(バスタオルでも可)をご持参くだ さい。	500円
趣味活動	体操教室	<第2・4水曜日> 10:00~11:30	椅子に座ったままでできる筋トレやストレッチがメイ ンです。楽しい脳トレもあるので認知症予防にもお勧 めです。	500円
	囲碁将棋解放デー	<第2・4月曜日> 13:00~16:00	時間内にふらっと立ち寄って対戦することができます 。お子様も参加できます。	無料
	健康マージャン 「雀の会」	<第4火曜日> 12:00~15:00	今年の7月から始めました。定員10名、要予約で す。	無料
	ふれあいサロン	<第2水曜日> 13:00~15:00	65歳以上の方対象。季節ごとにイベントや作品作 りなどを行っています。	500円
	おりがみ教室	<第3水曜日> 13:00~14:30	65歳以上の方対象。毎月、季節にあった素敵な作 品作りをしています。	200円
子育て支援	民謡教室	<第2・4土曜日> 12:00~16:00	尺八の音色と力強い声が魅力的な民謡教室です。 初めての方も、まずはお気軽にご見学下さい。	500円
	神奈川区 赤ちゃん学級	<第1水曜日> 10:00~11:00	0歳の赤ちゃん(第1子)と保護者の集まりです。事 前申込制(人数制限あり)神奈川区ホームページか らお申込み下さい。(対象地区:新子安、入江)	無料
	すくすくかめっ子 ~親子のたまり場~	<第1・4月曜日、 第3水曜日> 10:00~11:30	地域の方たちと親子が一緒におしゃべりや仲間づ くりをする「親子のたまり場」です。開催時間内の出 入りは自由で予約は不要です。(対象地区:新子安)	無料
その他	はじめま書 ~書道教室~	<第2・4火曜日> 15:30~17:00	(小学校1年生~6年生まで対象) 書道セット(筆、すずり、墨汁、半紙、新聞紙)をご持 参下さい。	500円
	パラダイス ~学齢障がい児の 居場所~	<第3金曜日> 16:00~20:00	(未就学児~小・中・高校生対象) フリースペースとして、時間内の出入りを自由にし ております。情報交換の場としてご活用下さい。	無料
	パラダイス NEXT	同上	(高校生以上の障害のある方とご家族様) パラダイスと同じ活動時間にご利用いただけます。	無料