


# そよ風



 社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会  
 発行 横浜市いずみ中央地域ケアプラザ  
 住所 横浜市泉区和泉中央北五丁目 14 番 1 号  
 TEL 805-1700 ・ FAX 805-1798  
 発行責任者 所長 諏方 弘美  
 地域交流版 第 137 R6年8月発行

## ★フレイル予防講座

場 所：いずみ中央地域ケアプラザ  
 多目的ホール  
 時 間：9/11(水)のみ 13:30~15:00  
 その他の日は 10:30~12:00

参加費：無 料  
 定 員：65歳以上の方 20名  
 ＊なるべく4回とも参加できる方  
 持ち物：上履き、外履き入れ、  
 水分補給のための飲み物

○動きやすい服装でお越しください  
 ○体調の悪い時は参加を見合わせてください



介護予防事業  
**いつまでも  
お元気で**



運動・栄養・口腔・社会参加4つの柱でフレイルを予防しましょう

月 日	講座名	講 師
9/11(水)	おいしくフレイル予防	佐々木管理栄養士
9/20(金)	脳イキイキ講座	脳トレ講師
9/24(火)	体力測定会	福嶋健康運動指導士
10/2(水)	お口のフレイル予防	橘田歯科衛生士



お問い合わせ・お申込み いずみ中央地域ケアプラザ  
 電話 045-805-1792

## ヤングケアラーを知ることからはじめよう

～地域で支えられることを考えていくために～

日にち：令和6年9月24日(火)  
 時 間：13:30~15:45

- ◇ 場 所 いずみ中央地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◇ 対 象 地域の方どなたでも・ケアマネジャー  
ヘルパーサービス提供責任者等
- ◇ 定 員 40名(先着順)
- ◇ 申込締切 令和6年 9月10日(火)
- ◇ 内 容 ①ヤングケアラーの概要(横川 氏)  
②体験談 (氏原 氏)
- ◇ 持ち物 : 筆記用具、上履き、外履き入れ  
\*館内ではマスクの着用にご協力をお願いします。

【講演者プロフィール】 横川 あゆみ 氏  
 ・文教大学大学院 修士課程 2年  
 ・社会福祉士資格取得  
 ・一般社団法人 ケアラーワークス在籍

【講演者プロフィール】 氏原 拳汰 氏  
 ・筑波大学大学院 博士前期課程 2年  
 ・一般社団法人 ヤングケアラー協会在籍  
 ・一般社団法人 ケアラーワークス在籍



【お問合せ・お申込み】  
 横浜市いずみ中央地域ケアプラザ  
 電話 045-805-1700  
 担当：地域活動交流

### ★異動のお知らせ

生活支援コーディネーターとして1年3ヶ月、地域の皆様には大変お世話になりましたが、7月より当地域ケアプラザのデイサービスの相談員として異動となりました。同じ館内におりますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。 <村松 正基>



# 麻雀未経験者の方へ

## ゼロからの麻雀教室



初回 令和6年10月7日(月)

13:30~16:00

◇日にち 毎月 第1・第3 月曜日

◇時間 13:30~16:00

◇対象 麻雀未経験の方

◇人数 12名程度 (年齢問わず)

◎初回の座学に参加できる方

◇参加費 1回 100円

★申込開始★

令和6年8月20日(火) 10:00~ (先着順)

麻雀に興味があるけど、初心者だから億劫で・・・ 麻雀やりたいけれど、初めてだからどうしたらよいかわからない!! 『0からの麻雀教室』は座学からはじめます。麻雀の基礎知識から学んでみませんか? 令和7年3月までの全12回講座となっています。

麻雀未経験のみなさん!  
参加をお待ちしています。



【お問合せ・お申込み】

横浜市いずみ中央地域ケアプラザ

電話 045-805-1700

担当: 地域活動交流

## ドライバーさん募集



いずみ中央地域ケアプラザではデイサービスの送迎車の運転手を募集しています。

- ♡女性ドライバーさん活躍中!!  
家事の合間にお仕事してみませんか?
- ♡運転好きな方、お力を貸してください。
- ♡人とのつながりを大切にしてくださる方  
お待ちしております。

\*詳細はお電話にてお問い合わせください。

電話 045-805-1700

担当: 諏方



★七イベント~星に願いを~★

たくさんの方が参加してくださいました。

皆さんの願い事が叶いますように★

(R6. 7. 1~7. 7実施)

## 川柳のついで



国鳥の

雉 食べちやダメ

境川

虎渡

功



川柳を作ってみませんか。  
ご参加お待ちしております。

## \*そよ風 8号に関するお問合せ\*

横浜市いずみ中央地域ケアプラザ

〒245-0024 横浜市泉区和泉中央北五丁目14番1号

TEL 045-805-1700

担当: 地域活動交流 戸越 浩美



お知らせ

いずみ中央地域ケアプラザは第2日曜日が休館日です。

