

横浜市鴨志田地域ケアプラザ

令和5年7月 第253号

社会福祉法人 ふじ寿か会

横浜市鴨志田地域ケアプラザ

青葉区鴨志田町547-3

TEL 045-961-6911

FAX 045-960-6011

鴨めーる 7月

毎日の生活をポジティブに！心も体もイキイキと若々しく！！

コグニヨガ

 【開催日】 初回7月11日(火) 【時間】 10:00~11:00
初回以降、概ね第2火曜日 全9回

【内容】

- *ウォーキングでキレイな姿勢づくり
- *椅子ヨガで自律神経のバランスを整える
- *コアフェイスで長びくマスク生活にさようなら！
お顔の表情筋をアップするトレーニング
- *ラダーを使ったゲームなど

【場所】 (所在地) 鴨志田町547-3

鴨志田地域ケアプラザ 多目的ホール

【対象・定員】 18歳以上 先着20名

【参加費】 4,500円 (保険料含む)

※全9回分として初日にお支払いください。

【申込み】 電話か窓口で事前予約制

【持ち物】

室内用運動靴、運動できる服装、汗拭き用タオル、
外履き入れ、水分補給(ドリンク)

【講師】 瀧田 美江子 氏

日本ウォーキング協会(JWA)公認指導員

日本ポールウォーキング協会(NPWA)公認指導員

日本ノルディックウォーキング協会(JNWA)公認指導員

認知症予防プログラム(コグニサイズ)指導員

チェアヨガ・介護予防ヨガbiija認定インストラクター

コアフェイス表情筋認定インストラクター

NEW



かもマチ食堂

【開催日時】

7月14日(金) 15:30~17:00

【対象・定員】 小学生 先着15名

【持ち物】 水筒・ハンカチ・上履き・ 外靴を入れる袋

【参加費】 無料 ※内容他、要問合せ

8月の開催は10日(木) 予定

初めての包丁砥ぎ講座

砥石を使って講師が丁寧にレクチャーします。
自分の包丁も研いで帰れます。

【開催日時】 7月8日(土) 13:00~15:00

【参加費】

1,000円(資料・道具代など含む)

【持ち物】 筆記用具、ハンドタオル、雑巾、 ご自身の包丁1本、上履きと外履き入れ。

【定員・対象】 おとな 6名(先着順)

表裏共に講座申込み 電話か窓口問い合わせ先

☎ (961) 6911 (地域活動交流)

2023年 サマーコンサート

ハワイアンと民謡 開催日時: 8月6日(日)

開場 13:00 開演 13:30~15:00

【対象・定員】 地域の方 先着20名

出演: あおばウクレレサークルの皆さん

藤本三輪吉さん、佐藤美代子さん

【予定の曲目】 (多少変更も有)

ナレオハワイ(テーマソング)、カイマナ ヒラ、
パーリーシェール、愛のモーニングデュ、ハナレイムーン、
ビヨンザリーフ(珊瑚礁の彼方)、涙そうそう、バラが咲いた、
上を向いて歩こう、小さな世界、ムーンリバー、アロハオエ 他

参加費
無料



2023年七夕行事

にじいろポッケ共催 おとなの絵本コンサート

ゲスト飯塚路夫さんの弾き語り。作品は「ソメコとオニ」
「吾輩は猫である」、「ちょっとだけまいご」、「たなばた
のおはなし」(紙芝居) 他。

7月7日(金) 【開場】 9時50分

【開演】 10:00~11:30 【定員】 先着20名

【対象】 幼児~高齢者まで **おみやげもあるよ!**

※小学生以下保護者同伴 【参加費】 無料

【令和5年7月の予定】

●予定に変更ございます。
上履き、外履き入れ、任意で飲料水などを持参してが生じる場合がございます。

講座申込・問合せ先：横浜市鴨志田地域ケアプラザ ☎ (961) 6911

ほっこりんこ（子育て相談会場） 5.12.19.26日 ※日程・時間共に区のHPを要確認

鴨志田ノルディック

6日 15日

7月より16:00～概ね17:30まで
※時間変更の可能性あり。初回の方は要予約。

鴨のお茶の間

7日

※要予約

13:30～15:00

はまちゃん体操

7日

21日

※要予約

10:10～11:00

ミニデイサービスひろがりサロン

3日

10日

24日

31日

※内容や時間は要問合せ

協力医による無料健康相談

4日

18日

13:30～14:30内 ※要予約

親子のひろば かも☆ん

4日

18日

※要予約

10:00～12:00

鴨志田ウォーキングクラブ

12日

※時間・コース要問合せ

かるがもクラブ（トーンチャイム）

2日

9日

10:00～11:30

シルバーリハビリ体操

11日

25日

14:00～15:00

姿勢美人（体幹トレーニング）

5日

19日

15:15～16:15

ぬりえサロン SAI

21日

13:00～15:00

鴨ちゃん健康クラブ

18日

※事前申込制

鴨の花のとも（生け花）

22日

※事前申込制

10:00～12:00

介護者のつどい

7月27日（木）13:30～15:00 ※8月は休みです。

困っていることや悩んでいること、介護保険制度のことなど。お気軽にお越しください。

【対象】介護をされている、介護をされていた方 【参加費】無料

New!

楽しい朗読体験会

声を出すことは健康維持にも繋がります。朗読始めませんか？

開催日時／概ね第2金曜日

7/14、9/8、11/10、12/8、

1/12、2/9 10:00～11:30

【対象・定員】18歳以上先着5名

【参加費】

体験1回500円（資料代含む）

経験者麻雀ボランティア募集

上級者と麻雀を楽しみながらスキルアップできます。自分が習ったことを初心者に教えるサポートをして下さる方を募集！毎月ゲームも楽しめるボランティアです。詳細問合せ

活動日時／初回 6月12日（月）

※概ね毎月第2、4月曜日

13:00～17:00

【参加費】無料

【対象・定員】麻雀経験者（初級卒業者位から）先着10名

青葉区社会福祉協議会後援 赤十字救急法講習会

救急員の資格がとれる 赤十字の『基礎講習・救急員養成講習』

【内容】赤十字の『基礎講習・救急員養成講習』心肺蘇生とAED、けがの手当、搬送などについて実技をまじえて行う講習会です。

※講習最終日に検定試験があり、検定合格者には認定証が交付されます。

【開催日時】7月23日（日）・29日（土）・30日（日）全3日間

受付9時開始 講義は9時半～17時 ※集合時間厳守。

【対象・定員】満15歳以上の健康な方で、全日程参加できる方。

24名（先着順、但し青葉区在住者・在勤者・在学者優先）

【参加費】テキスト代として「基礎講習テキスト」1,500円+

「養成講習テキスト」1,800円合計3,300円（税込）を

初日窓口にて集金いたします。※その他参加に掛かる費用は青葉区社会福祉協議会より補助を受けております。

【申込】電話または窓口でお申込みください。

※お申込みの際、氏名・生年月日・住所・電話番号（連絡がつく連絡先）

をお知らせください。【持ち物】筆記用具他、電話で要問合せ

所長から一言

風鈴の音を聞いてどんな気持ちになりますか？

私は凜とした心地よさを感じます。

風鈴は元々、邪気を払うためのものだそうです。

お寺で邪気を払う「風鐸（ふうたく）」という鈴がルーツだそうです。

社会福祉法人 ふじ寿か会 横浜市鴨志田地域ケアプラザ

TEL (045)961-6911

HP <http://www.fujizuka.com/plaza/>



New!