



鴨めーる

見て!触れて!

福祉機器展2023

10/31(火)
11:00~14:00

5つの事業所にご協力いただき、
車いす(電動も)・杖・歩行器・
ベッド・手すり・シャワーチェア...等々
様々な福祉用具が
ケアプラザに大集合します!

申込不要、時間内の出入りは自由です。
どの福祉用具も実際に体験することができます!

【参加費】無料 【持ち物】上履き、外履き入れ



中里北部地区
気づきの和

青葉区版エンディングノート「わたしノート」講座

人生の最終段階と救急医療

～いざという時、悔いのない判断をするために～

10月23日(月)10:00~11:30

日本の救急医療の現状について学びながら、
一緒に“もしも”について考えてみませんか?

【講師】日本体育大学 救急医療学科 准教授
中澤真弓 救急救命士

【定員】20名(要申込、先着順)

【参加費】無料

【持ち物】筆記用具、上履き、外履き入れ



[青葉区役所共催]地域ネットワーク構築支援事業

地域とともに考える「ひきこもるということ」
第1回 DVD『カンパニユラの夢』鑑賞会・座談会

【開催日時】10月11日(水)15:00~17:00

【定員】20名(要申込、先着順) 【参加費】無料

【持ち物】筆記用具、上履き、外履き入れ

(第2回は11月10日(金)13:00~14:30

芸人「キラコンテンツ」さんによる講演会です!)



かも☆ん '23 in たちばな台

開催場所: たちばな台町内会館

おでかけ

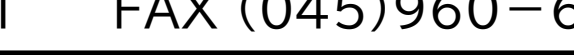
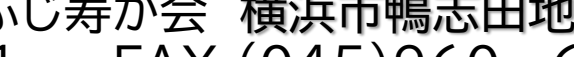
かも☆ん

開催日時 10月10日(火)
午前10時15分~11時45分

会場 たちばな台町内会館
※会場には費用取扱場がございます

【当日の予定】

- 10:00 開場
- 10:10 大型絵本を見てみよう!
- 10:20 おもちゃスペースで自由遊びスタート
ボランティアさんも一緒にお子様と遊びます。
ママ同士でちょっと一息!お話ししませんか?
区の保健師さんも一緒に加わって.....
子育て中の楽しいことや不安など、
何でも話してみよう!
- 11:45 解散



開催日時: 10月10日(火)

10:00~11:45

【対象】0歳~就学前の親子

【参加費】1家族 100円

(施設利用料の一部含む)

【持ち物】上履きと外履き入れ、
親子共に水分補給できるもの、
オムツ(汚物)持ち帰り用袋

【定員】15組(先着順)

【申込み】電話か窓口



講座申込みは全て電話または窓口迄/問い合わせ先 TEL(045)961-6911 (地域活動交流迄)

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

【令和5年10月の予定】

- 予定に変更が生じる場合がございます。
- 来館時は上履き、外履き入れ、任意で飲料水なども持参してください。

ミニデイサービスひろがりサロン	2日	9日	23日	30日	※内容や時間は要問合せ
協力医による健康相談	3日	17日	13:30~14:30内		※要予約
親子のひろば かも☆ん	3日	17日	※要予約		10:00~11:30
ほっこりんこ (子育て相談会場)	4日	11日	18日	25日	※区のHP参照・要確認
姿勢美人 (体幹トレーニング)	4日	18日			15:15~16:15
★☆☆☆☆ 鴨志田ノルディック	5日	21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		
はまちゃん体操	6日	20日	※予約不要		10:10~11:00
鴨のお茶の間	6日		※要予約		13:30~15:00
かるがもクラブ (トーンチャイム)	8日	22日			10:00~11:30
シルバーリハビリ体操	10日	24日			14:00~15:00
鴨志田ウォーキングクラブ	11日			※時間、場所要確認	
鴨ちゃん健康クラブ	17日	※事前申込制			
楽しい折り紙の会	19日		🐱		13:00~15:00
ぬりえサロン SAI	20日	★☆☆☆☆	🐱	★☆☆☆☆	13:00~15:00
鴨の花のとも (生け花)	28日	※事前申込制		10:00~12:00	
介護者のつどい 26日 13:30~15:00 介護をしている方。介護をされた方					

鴨志田ウォーキングクラブ

フレイルの進行を予防するために一緒に歩きませんか？

ウォーキング = 「歩く」ことは… 健康増進や生活習慣病予防の運動として推奨されています。長時間継続して歩くことで有酸素運動ができる手軽な運動がウォーキングです。有酸素運動は継続時間が長くなるほど脂肪をエネルギーとして利用する比率が高まるので、**体脂肪の減少による肥満解消や血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善に効果があります。**さらに運動することによる心肺機能の改善や骨粗鬆症の予防などの効果も見込まれます。

【開催日】次回 10月11日 (水)

毎月原則第2水曜日に開催 **※各月のコースは要問合せ**

*小雨決行。中止は連絡網で8:30前後に連絡。

順延で概ね翌週(水)に同一内容で実施。

【当日の持ち物】リュック・飲み物・タオルなど。

当日掛かる実費、ウォーキングの装備

【参加費】年度毎 (4月~翌年3月) 650円

(資料代・保険料含む ※途中入会も同額になります。)

【申込】ケアプラザへ電話または窓口で申込み下さい。

フレイル予防 ※横浜市HP参考

小さな変化に気づき、早い段階から「4つの柱:運動・口腔・栄養・社会参加」の取組を日常生活で一体的に取り入れることが大切です!



所長のひとこと

「涼しい」から徐々に「寒い」に変わり始める衣替えの10月。上着をもう一枚羽織るかどうかが玄関先で迷うなんてことも多いと思いますが、体調管理には十分に気をつけたいですね。

歴史さんぽを楽しむ会

散歩と学び! 始めませんか?

【開催日】次回 10月13日 (金)

※年間4回開催します。日時、コースは要問合せ

*終日雨の場合は中止。それ以外当日9:30までに決定

【当日の持ち物】リュック・飲み物・タオルなど。

当日掛かる実費、ウォーキングの装備

【参加費】当日無料 (※年会費有。資料代・保険料含む)

※途中入会も同額になります。

【申込】ケアプラザへ電話または窓口で申込み下さい。