

3月 鴨めーる



「フレイル」の予防を！ ケアプラザで始めよう！

コロナ以降、いまだに外出を控える高齢者の方もいるようです。体にとっての負の要素は甚大です。外出を控えすぎて、生活不活発による筋力の低下などにより、立ち上がり動作や歩行、階段昇降などの日常生活動作、さらには精神面にも多大な悪影響が生じて、スッキリとしない毎日・・・「どうしたらよいの？」という思いで悩まれている方も少なくはないと思います。最近、ずっと家に閉じこもり、人との接触・会話はなく、食欲も減ってきている。これらは、フレイルのサインです。

まずはケアプラザをお訪ねください！お話しする中で、何か一つ始められるかもしれませんよ♡

「フレイル」とは・・・

身体的問題（筋力の低下、動作の俊敏性低下、転倒リスク増加）、精神・心理的問題（認知機能障害、うつ）、社会的問題（独居、経済的困窮）等が複合的に関係し、健康と要介護のはざまの状態（＝虚弱・老化）にあることです。ただし、早期に対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。

その講座もまずは体験してみませんか？見学も大歓迎です！

ケアプラザで一緒に体を動かしませんか？

シルバー・リハビリ体操

シルバー・リハビリ体操講師は・・・

プラチナ・ヴィラ青葉台 の理学療法士さんです。



専門家をお招きして、身体に関する話を分かりやすく交えながら進めています。自宅でテレビを観ながら簡単にできる全身の体操のご提案もしています。座ったままでも大丈夫。お気軽にお問合せください。

【開催日】 3月11日・25日（火）※要予約 概ね毎月第2・4火曜日に開催※見学無料・体験1回600円

【時間】 14:00～15:00 【対象】 概ね60歳以上の方 【定員】 12名（先着順）

【参加費】 3か月毎に3,000円。その他、入会時保険料として560円（年度毎徴収）

元気づくりステーション 鴨志田ノルディック

【開催日】 3月6日（木）・15日（土）

※要予約

概ね毎月第1木曜日と第3土曜日

【時間】 13:30～15:30

※日時・集合場所が変更になる場合があります。

【参加費】 無料

※雨天中止（中止の連絡は致しません）

【対象】 横浜市在住の方

【ポールの貸出料】 50円/回（限定5セット・先着順）



ストレッチ&ステップ

講師と一緒に色々な曲に合わせてステップを踏んだり、踊ったりすると脳トレになります。柔軟で筋肉をほぐしますし体の歪みも調整できて心も体もリフレッシュ。

【開催日時】

4月12日（土）体験募集 ※要予約 その後概ね毎月第2土曜日に開催 10:30～11:30

【対象】 高校生以上 【体験会参加費】 1回500円（教材費含む） 【定員】 20名

【持ち物】 フェイスタオル・ヨガマット・滑らない靴底のシューズ・ヨガブロック（体験時のみ貸出可）

表裏記載の体操系の講座は動きやすい服装、上履き、外履き入れ、任意で飲料水をご持参ください。

【令和7年3月の予定】

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

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	14日	28日	※要予約	13:30~14:30間
親子のひろば かも☆ん	4日	18日		10:00~12:00
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		14:00~概ね16:00まで
トーンチャイム かるがもクラブ	2日	23日		10:00~11:30
シルバーリハビリ体操	11日	25日		14:00~15:00
歴史の謎解き講座	12日			13:00~14:30内 ※要予約
鴨志田ウォーキングクラブ	12日			※時間・コース要問合せ
ぬりえサロン SAI	21日			13:00~15:00
あおば音楽遊びの会	15日			11:00~12:00
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… **3月はお休みです** 次回は4月24日 (木) 13:30~15:00

👉 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。



春休み みんなの学習室

あおばコミュニティテラス後援

学生ボランティアさん、同時募集

【開催日時】3月28日 (金)・29日 (土)
(1日だけの参加も可) 10:00~12:00

【定員・対象】小学1年生~6年生
 各日20名ずつ (先着順)

【持ち物】 自分が学びたい教材
 (宿題やドリルなど)

筆記用具・水筒・ハンカチ
 上履きと外履き入れ

※引き続き自習も遊びもできる自由な
 居場所=カラフル・カフェ(フリース
 ペース活動)に参加する人は昼食
 持参。28日は有償ランチもあります。
 詳しくはお問合せください。



【対象】中・高・大学生 **※詳細要問合せ**

【募集内容】小学生の学習支援と簡単な
 レクリエーションの手伝い。必要に応じて
 「ボランティア証明書」をお出しします。
※事前オリエンテーション23日 (日) 13:00~15:00

同日開催！カラフル・カフェ (フリースペース活動)

●3月28日 (金) カレーライス会 **※カラフル&ほしのご共催事業**
 【参加費】800円 (昼食代・ワークショップ材料費含む)

●3月29日 (土) カラフルカフェ 【参加費】無料
 → **みんなの学習室**から残るお子さまは**昼食持参**。

★共通事項★ 両日共に、時間は12:00~14:30

【定員・対象】先着20名 小学生以上

【持ち物】上履き、外履き入れ、水筒、自分で活動したいもの
 (本、ゲーム、勉強道具など)

Kamo MYトレUP

講師:瀧田美江子氏 日本ウォーキング協会 公認指導員

ラダーを使ったコグニサイズの他、ウォーキング、椅子ヨガなど複合したプログラム
 で充実した60分を過ごしましょう。

体験会の開催日時/3月11日 (火) 10:00~11:00 概ね毎週第2火曜日に開催中!!

【対象・定員】18歳以上若干名 【体験料】550円

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/>