

ケアプラザ通信



▲ホームページ



講座案内

これから山下地域ケアプラザで実施の講座・教室のご案内です。参加者を募集しています。

歴史謎解き講座（特別編） 要電話予約

大河ドラマ「どうする家康」をどう観るか？

開催日：3月29日（水）・30日（木）
時間：13:30～15:00
内容：29日「松平・徳川氏のルーツ」
30日「三方ヶ原合戦の実像」
講師：神奈川歴史研究会
理事 真野 信治氏
定員：20名（要電話予約）
参加費：300円/回
持ち物：筆記用具



古典文学 枕草子 要電話予約

“春はあけぼの”ではじまる平安女子のエッセイ

開催日：毎月第4金曜日
令和5年4月28日～令和6年3月22日
時間：9:45～11:30
内容：作者の清少納言が感じた「をかし（面白い）」の世界を楽しみます
講師：石毛 慎一氏
定員：12名（要予約）
参加費：400円/回
持ち物：筆記用具



ママといっしょに！Yeah！ 要電話予約

開催日：毎月第1火曜日
令和5年4月4日スタート
時間：10:15～11:15
11:15～11:45 おしゃべりタイム
内容：ベビーマッサージをしながらママと一緒にエクササイズ
講師：マタニティフィットネス協会認定インストラクター 高田 昌子氏
定員：15名（事前申し込み必要）
参加費：500円/回
対象者：0歳～未就園児とその保護者

みんなで楽しく

スマートフォン講座 要電話予約

スマートフォンを使いこなそう！
開催日：4月の毎週水曜日（全4回）
（4月5日、12日、19日、26日）
時間：10:00～11:30
内容：写真の整理とGoogleマップの使い方
定員：10名（要予約）
参加費：無料
対象者：山下地区在住の方
持ち物：スマートフォン、筆記用具



ピヨピヨひろば 豆まき



1月26日にピヨピヨひろばでは、すこし早い節分の豆まきがありました。9名の乳幼児と15名の保護者・ボランティアのみなさんで一年の無病息災を願ってオニ退治をしました。

オニだぞー

オニはそと



講座参加の方は、マスクの着用をお願いします。体調不良の場合は参加を控えてください。

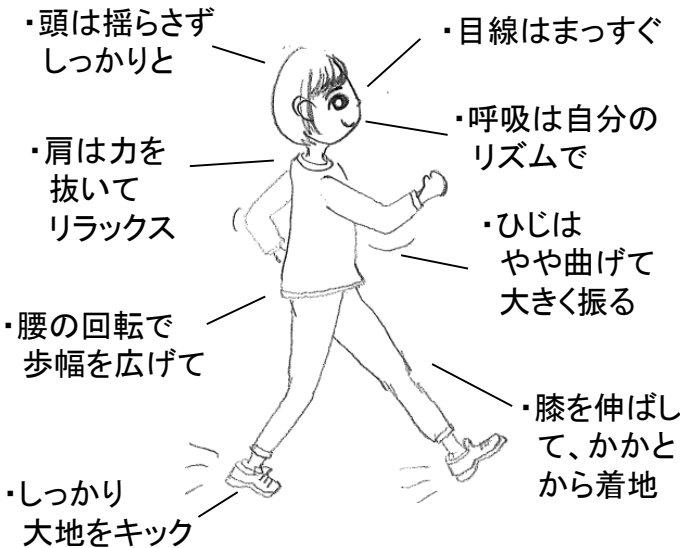
申込み・問い合わせ：横浜市山下地域ケアプラザ TEL045-931-6275

地域包括支援センターから

【フレイル予防にウォーキングをしよう】

病気を予防するためのウォーキングとして大切なのは、**量**となる「歩数」と**質**となる「活動強度」です。健康維持のためのウォーキングはなるべく大股で速歩き(*)を心がけると良いそうです。正しい歩き方を意識して効果的なウォーキングをしてみましょう。

■フレイル予防のウォーキングフォーム 正しい歩き方で、運動効果アップ！



いつもより10cm大股で

■無理せず出来るレベルから始めてみましょう

レベル3	8,000歩のうち、速歩き20分を取り入れる 高血圧や糖尿病、脂質異常症を予防できる理想のウォーキングです。まずは1ヶ月続けてみましょう。
------	--

▼レベル3が難しい場合は・・・

レベル2	5,000歩のうち、速歩き7分半を取り入れる 認知症・心疾患・脳卒中など命に係る病気を防ぐことができる目安で、フレイル予防にもなります。
------	---

▼レベル2が難しい場合は・・・

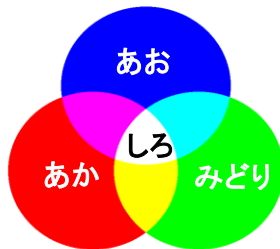
レベル1	2,000歩。無理せず普段通りに歩く これができるだけで寝たきりを防げます。家の中でも座ってばかりでなく、足をあげてしっかり歩いて動くようにしましょう。
------	---

*:「速歩き」とは歩きながらなんとか会話できる速度です。
出展:中之条研究レポート

イベント報告:おもしろ科学体験塾開催

1月21日(土)にNPO法人おもしろ科学たんけん工房主催のおもしろ科学体験塾「光と色の3原色の小箱を作ろう」が山下地域ケアプラザで行われました。小学生16名が参加して、光の性質や虹のことをペットボトルなど身近なものをつかって勉強し、赤、緑、青の光の3原色を組み合わせると色々な色が作れることを自分たちで作った小箱で実験しました。

参加した小学生からは、工作が楽しかったとか、赤・緑・青の3色でいろいろな色ができるとよく分かったという意見があったり、なぜ絵具は混ぜると黒色になるのに光は白になるのかという質問もあり、光の不思議を体験しました。



広報紙「ケアプラザ通信」は山下地域ケアプラザのホームページからでもご覧いただけます。

