

# ケアプラザ通信



▲ホームページ



## 講座案内

### 介護予防

### アクティブシニア講座

開催日・内容：

3月8日（金）薬剤の知識

3月22日（金）栄養の話し

3月29日（金）故障しない身体づくり

時間：13:30～15:00

場所：山下地域交流センター

定員：15名（事前申し込み）

参加費：無料

持ち物：上履き、タオル、飲み物

受講者募集



### みんなで脳活GOGOクラブ

間違い探しやクロスワードパズルなど頭を使う脳トレプリントで認知症予防

開催日：毎月 第2金曜日

時間：10:00～12:00

参加費：無料（申し込み不要）

持ち物：シニアグラス、筆記用具



### 歴史謎解き講座

歴史に残された通説の真偽に迫ります

開催日：毎月 第3水曜日

時間：13:30～15:00

定員：20名（要予約）

参加費：300円/回（資料代含む）

持ち物：筆記用具

講師：神奈川歴史研究会

理事 真野 信治氏



### 古典文学講座 枕草子

追加参加者募集

開催日：毎月 第1・第4金曜日

前期 4月5日～9月6日 10回

後期 10月4日～3月7日 10回

時間：9:45～11:30

参加費：前期4,000円、後期4,000円

追加募集人数：若干名（先着順）

持ち物：筆記用具

講師：石毛 慎一氏



### ママといっしょに！Yeah！

開催日：毎月第1火曜日

4月から第2火曜日になります

時間：10:15～11:45

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



### 青空体操ひろば（ラジオ体操）

毎週火曜日～土曜日 9:30～9:45頃まで

山下地域ケアプラザ前庭で実施中

\*雨天中止。休館日はお休みです\*

- 血圧測定、握力測定（記録用紙あり）
- ゴムチューブを使ったストレッチ
- ミニ脳トレ
- ラジオ体操第1、第2

どなたでも自由に参加できます



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より

## 元気づくりステーション

横浜市の元気づくりステーションは、身近な地域で、介護予防・健康づくりに向けて取り組んでいるシニアの自主的な活動です。気軽にどなたでも参加することができ、緑区では現在22のグループ(右マップ①～②②)が活動しています。

活動内容は

- ・体操、ストレッチ、ウォーキング
- ・脳トレ
- ・茶話会、料理

など様々です。詳しい内容は横浜市緑区のHP【緑区】マップ一覧(右のQRコードからアクセス)の「4.ウォーキング、健康づくり」をご覧ください。



緑区の元気ステーション(①～②②)マップ

## 山下地区の元気ステーション

山下地区では「わくわく」、「Mr.クッキング」、「気楽お気楽クラブ」の3グループが活動中です。

### ⑪ わくわく

活動日時: 第1、3、4火曜日  
9:30～11:00

活動場所: 山下地域交流センター  
活動内容: 体操、ストレッチ、脳トレ  
参加費: 200円/回  
4月以降300円/回

### ⑫ Mr.クッキング

活動日時: 第3金曜日(原則)  
10:00～13:00

活動場所: 山下地域ケアプラザ  
山下地域交流センター  
活動内容: 料理、脳トレ  
参加費: 材料費実費

### ⑬ 気楽お気楽クラブ

活動日時: 第2月曜日  
10:00～11:30

活動場所: 青砥町自治会館  
活動内容: 体操、ストレッチ  
参加費: 200円/回

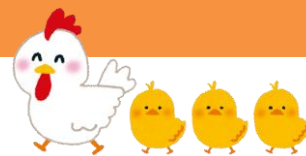
山下地区の元気ステーションについての問い合わせは、

山下地域ケアプラザ 地域包括支援センター(TEL:045-931-6275、FAX:045-935-3883)

## イベント報告:ピヨピヨひろば 節分

未就園児の親子参加ピヨピヨひろばで節分イベントが一足早い1月25日(木)にありました。

はじめはお父さんお母さんと鬼の的入れやおもちやで楽しく遊んでいた子どもたちも、突然の鬼の登場にびっくりして泣き出す子もいました。新聞紙で作った玉の豆まきをして「おにのパンツ」の歌をみんなで元気に歌い子どもたちも笑顔になり、帰りには鬼からお土産をもらいました。



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。

