

ケアプラザ通信



▲ホームページ

講座案内

スマートフォン講座 初級編



開催日：5月22日（水） 基本操作方法
 6月19日（水） LINEの基本操作方法
 7月17日（水） 写真の撮り方・整理方法

時間：10:00～11:45
 対象：LINEを使っている山下地区在住の方
 参加費：無料
 定員：10名 連続して参加できる方優先
 持ち物：スマートフォン、筆記用具、シニアグラス



ミニ

あかちゃんアルバム作り体験会



開催日：5月16日（木）
 時間：10:00～12:00
 参加費：500円（材料費）
 定員：5～6名
 持ち物：写真5～6枚（プリントアウトした物）
 講師：クリエイティブメモリーズ公認
 アルバムアドバイザー 佐藤 あゆみ氏



ママといっしょに！Yeah！



開催日：毎月第2火曜日
 （4月から第1→第2に変わりました）

時間：10:15～11:15
 11:15～11:45 おしゃべりタイム

内容：ベビー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組（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



男性のための運動講座 筋トレ！で若返り！

男性限定

開催日：毎月第3月曜日
 時間：13:30～15:00

内容：歩き方からの筋力アップ
 チューブを使用しての筋力アップ

定員：15名
 対象者：地域にお住いの男性
 持ち物：運動できる服装、室内用運動靴、
 タオル、飲み物

講師：日本ウォーキング協会 公認指定員
 瀧田 三枝子氏（4月～6月担当）



イベント報告：横濱模型鉄道倶楽部公開運転会

2月18日（日）横濱模型鉄道倶楽部の第46回公開運転会が山下地域ケアプラザで開催されました。

館内のホールいっぱい敷かれた線路の上を、日本やヨーロッパ、アメリカのめずらしい列車をモデルにした実物の約1/45の大きさのOゲージ、OJゲージと呼ばれるサイズの大型模型が何両もつながって、カーブを曲がったり鉄橋を通過したり、迫力いっぱい走りまわりました。

公開運転会などの様子は横浜模型鉄道倶楽部のホームページからご覧いただけます。

次回は6月頃に開催予定で後日チラシ等でご案内します。自由にご覧いただけますので興味にある方はご来館ください。



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

ご存じですか？ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ

こんなこと探していませんか？



見守りサービスや配食サービスしてくれるところを見つけたい



体力維持できるように、気軽に体操できる場所があったらいいな



家の近くに気軽におしゃべりしたり、趣味が楽しめる場所はないかな？



「ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ」は地域の方々が中心となって行うサロンや趣味の活動の場、日常生活の困りごとをお手伝いするサービス情報などを簡単に探せるシステムです。

アクセスは山下地域ケアプラザのホームページにある



をクリック。



またはスマホで右のQRコードをスキャンしてください。

検索のしかたが分からない・使い方を詳しく知りたい方は、山下地域ケアプラザの生活支援コーディネーターにお声がけください。また、活動の内容が変更されている場合がありますので、活動の詳細等についてもお気軽にお問合せください。



サロンでは地域のみなさんでお茶を飲みながら楽しくお話ししたりしています。また、体操教室などもあります。
気になったら検索ナビを利用してください。



アクティブシニア講座(第1回)の報告

3月8日(金)にアクティブシニア講座(全3回)の第1回が山下地域交流センターでありました。アクティブシニアとは年齢に関係なく、さまざまなことを意欲的に活動するシニアのことです。

今回は健康なからだを維持するための栄養について管理栄養士の講師 迫間 夏美氏にお話しいただきました。フレイル(*)についての知識とフレイルにならないための適正な栄養の種類と量、そのために必要な食材のお話しがありました。

脳年齢チェックもあり参加者のみなさん自分の脳年齢と実年齢を比べて「若い！」と喜んでいました。

*:フレイルとは、高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能が低下し、将来介護が必要となってくる可能性が高い状態



脳年齢テスト中



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。

