

ケアプラザ通信



▲ホームページ

講座・教室案内

春といえば心機一転、新しいことに向かっていく季節

みなさまもケアプラザで新しいことにチャレンジしてみませんか

講座・活動	開催日時	対象・定員	参加費
歴史謎解き講座 4月「女帝の時代」、5月「保元平治の乱」 6月「細川藤孝の謎」	毎月第3水曜日 13:30～15:00	どなたでも参加可 20名	300円／回 事前申込
古典講座 枕草子 枕草子を読んで平安時代にタイムスリップ	毎月第1・第4金曜日 10:00～11:30 前期4-9月、後期10-3月	どなたでも参加可 参加者募集	前・後期 各10回4,000円 事前申込
みんなで脳活GOGOクラブ いろいろなクイズを解いて認知症予防	毎月第2金曜日 10:00～12:00	どなたでも参加可	無料 申込み不要
ピヨピヨひろば 未就園児親子の交流と遊びの場	毎月第2・第4木曜日 10:00～11:45	0歳～未就園児と 保護者 15組	無料 事前申込
ママといっしょに！ Yeah! ベビーマッサージとママのためのエクササイズ・ストレッチ	毎月第2火曜日 10:15～11:45	0歳～未就園児と 母親 15組	500円／回 事前申込
ぽちぽち倶楽部 たのしく手芸をしながら仲間づくり	毎月第2・第4水曜日 13:30～	どなたでも参加可 12名	材料費 事前申込
青空体操ひろば 朝から元気にストレッチとラジオ体操	火曜日～土曜日毎日 (年末・年始を除く)	どなたでも参加可 定員無し	無料 自由参加
のびのび体操 体を動かして健康寿命アップ	毎月第1・第3木曜日 13:30～14:30	どなたでも参加可 定員なし	300円／回 事前申込
筋トレで若返り きつすぎない筋トレで体力維持	毎月第3月曜日 13:30～15:00	地域にお住まい の男性 15名	無料 事前申込
健康気功ライラック 気功のゆっくりした動きと呼吸法で健康維持	毎月第1・第3土曜日 10:00～11:30	どなたでも参加可 15名	1,000円／月 (月謝制) 事前申込
楽笑アップ体操 免疫力アップの体操	毎月第2・第4火曜日 13:30～14:30	どなたでも参加可 15名	300円／回 事前申込

見学歓迎
初回無料体験有見学歓迎
初回無料体験有

各講座・教室の詳細や不定期開催の講座・活動の情報については、山下地域ケアプラザのホームページをご覧ください

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

移動販売のご案内

山下みどり台自治会協力によるスーパーマルエツの移動販売車が

毎週火曜日 14:30～15:00

北八朔第二公園

に伺います。

* 交通状況により遅れが生じる場合があります。

* 台風・積雪など交通に危険が伴う場合は、中止させていただきます。

品目は惣菜・刺身・肉・野菜・果物・パン・菓子・一般食品・日用品など、約400品ご用意しています。

お酒・たばこの販売はありません。



**お店の中を歩き回らずに
欲しいものがすぐ見つかります**

お支払いは現金の他、各種クレジットカードや電子マネー、スマホ決済が可能です。

店舗と同じ価格で販売しています。

ただし販売手数料として、1点お買い上げにつき11円(税込)が加算されます。

上限は5点55円までで6品目からは加算されません。



活動報告

障害者支援事業

みんなでつながるハッピースロー

2月3日(月)開催の『みんなでつながるハッピースロー』は山下小学校6年3組の生徒26名と障害者事業所ワンドランの12名のみなさんが参加しチームに分かれて、輪投げや4色のカラーボールを使ったスクエアポッチャ、フィンランドが発祥のゲームをもとにした新しいスポーツのモルックを通して相互交流を行いました。一投ごとに優劣が変わり盛り上がりました。



白熱した
スクエアポッチャ



モルックは作戦
を考えてプレー



輪投げは、輪が入った棒の
数字の合計点数を競います

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。

