

ケアプラザ通信



▲ホームページ



イベント・講座案内



歴史謎解き講座

事前申込み

7月：女帝の時代② 皇極斉明天皇
8月：室町殿三代 足利義満、義持、義教
9月：空白の4世紀

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



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

夏の暑い時期は屋内で実施します。
貸館の利用状況によって中止になる場合があり
ますのでご注意ください。
実施予定日については、HPでご確認ください。ストレッチ、脳トレ運動、ラジオ体操
などやってます

夏休みワクワク体験会 主催 学校地域コーディネーター

日 時：7月31日（木）9:00～16:00 場 所：山下地域ケアプラザ

対象者：山下地区の小学生

事前申込み
先着順

時 間	講 座	材料費	定 員
9:10～9:45	ワクワク手作りせっけん	100円	15名
9:55～10:55	万華鏡をつくろう	100円	25名
11:00～12:30	ヘルスメイトによる デコレーションずしを作って食べよう	無料	25名
13:00～14:00	青少年みどり遊学舎の工作教室 ①昆虫の宝箱 ②ワクワクの森の工作	各100円	25名
14:10～15:40	パラコードで作るハンドストラップ	100円	20名

問合せ・申込み：山下地域ケアプラザ 045-931-6275 *詳細はチラシをご覧ください

ピヨピヨひろば フキ夏祭り



開催日：8月21日（木）

時 間：10:00～12:00

対 象：0歳～未就園児と兄弟・保護者

定 員：15組

参加費：無料

フォトスポットやお楽しみスポット
で夏祭り気分

おなか元気教室

腸のはたらきについて

開催日：9月11日（木）

時 間：13:30～14:30

参加費：無料

定 員：25名（先着順 要予約）

持ち物：筆記用具、飲み物、動きやすい服装

講 師：ヤクルト健康教室

事前申込み
7月22日
午前10時から
受付開始

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。

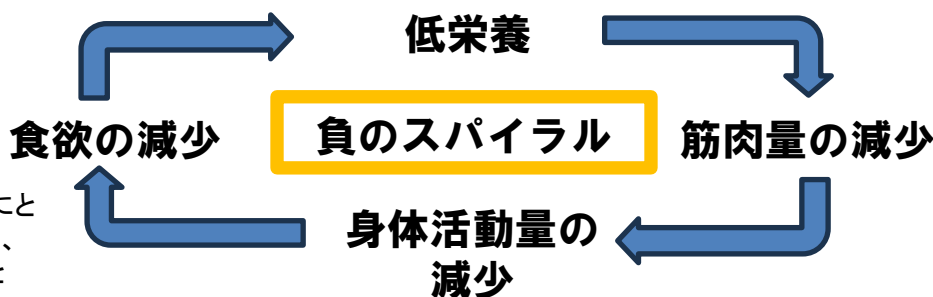
申込み・問い合わせ：横浜市山下地域ケアプラザ

TEL 045-931-6275

いつまでも元気に過ごすために低栄養予防

高齢者は低栄養になると、次第に身体活動量が下がりロコモになる確率が高まります。

ロコモ：ロコモティブシンドロームの略称。加齢にともない筋力低下や骨・関節などに障害が起こり、「立つ・座る・歩く」など運動機能が低下すること

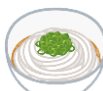


低栄養にならないように色々なものを食べてしっかり栄養補給しましょう

主な栄養と食品



筋肉をつくるタンパク質
肉、魚介類、大豆製品、
玉子、乳製品など



**エネルギー源となる
炭水化物・脂質**
ごはん、パン、麺類、油類



**糖質・脂質・タンパク質の
代謝を高めるビタミン・
ミネラル**
野菜、果物、海藻など



手軽に栄養をとるためにいろいろ便利なものが活用できます

■電子レンジや電気炊飯器を
使って調理時間を短縮



■コンビニエンスストアには
一人分など少量の食べ物が豊富



* 電子レンジや炊飯器を使った料理
レシピは公益社団法人岩手県栄養士会
のHP(右二次元コード)に紹介されてい
ます



■煮物など手が込んだ料理は
お惣菜が便利

■非常食と兼用のレトルト食品・
乾物・缶詰を用意



■気分を変えてたまには
外食や配食サービスの利用



介護、介護保険、生活に関する困り事があれば山下地域ケア
プラザへお気軽にご相談ください

・相談は無料です。(担当者が不在の場合がありますので、事前に電話で連絡のうえ
お越しください)

・介護保険の申請が出来ます。

相談内容に応じて、必要なサービスや機関につなげます。

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。

