

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

7月：勝海舟の虚像と実像
8月：戦国三英傑の出自
9月：信長の美濃攻め
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

事前申込み



親子で学ぶ マネー講座

ゲームやワークショップを通して
“見えないお金”の付き合い方、
お金の価値・大切さを楽しく学びましょう
開催日：7月28日（火）
時 間：10:00～11:30
対 象：小学校3年生～6年生
定 員：親子で15組30名
参加費：無料
講 師：ファイナンシャル・プランナー
中上 直子（なかじょう なおこ）氏



事前申込み

学校地域コーディネーター主催

夏休みこどもイベント

＊詳細はチラシをご覧ください



夏の宿題サポート

夏休みの宿題等のサポートをします
開催日：7月21日（火）～23日（木）
時 間：9:30～12:30
申込み期間：7/6（月）～7/17（金）

対 象：近隣の小学生
定 員：15名程度
参加費：無料
場 所：パルシステム神奈川ゆめコープ
2階会議室（緑区北八朔町160）

事前申込み

夏休みワクワク体験会

日 時：7月30日（木）9:00～16:00 場 所：山下地域ケアプラザ
対 象：山下地区の小学生

申込み開始：7月13日（月）から

事前申込み

時 間	体験教室	参加費
9:15～10:30	UVレジンで作るキーホルダー	1日 300円 (1教室でも同額) ＊は無料
9:15～10:30	青少年みどり遊学舎さんによる工作教室	
10:30～11:30	ヘルスメイトによる 栄養たっぷりおにぎりランチ＊	
11:30～12:30	昼食タイム	
12:30～	割りばしで作るシェードランプ	
13:30～16:00	パラコードハンドストラップ	

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 予防で健康な日常生活を過ごしましょう

「運動」、「口腔ケア」、「栄養」に続くフレイル予防4つの柱の4本目は「社会参加」です。人や社会とのつながりは、健康にとってとても大切です。

小まめに
外出しよう
1日1回以上

閉じこもりを防ぐために

買い物、ゴミ出し、散歩など
小さな用事で毎日外出しましょう



友人・知人などと
交流しよう
週1回以上

孤立しないために

友人・知人やご近所の人などと
積極的に交流しましょう



楽しさ・やりがいある
活動に参加しよう
月1回以上

活力ある生活のために

元気のためには、楽しくて
やりがいのある活動が大事です



＜横浜市健康福祉局 地域包括ケア推進課発行「フレール！フレール！フレイル予防 応援ガイドブック」を参考にしました＞

山下地区には下記の気軽に参加できる場があります。詳しくは山下地域ケアプラザまで。

山下地域ケアプラザで
実施の活動
・朝の青空体操
・趣味や地域の交流会
など

元気ステーション
・Mr.クッキング
・気楽お気楽クラブ
・健康体操

山下地区の色々な場所に
サロンがあります
・だれでも参加できるサロン
（さろん・シランなど）
・自治会員向けサロン

やました地域食堂「みんなでごはん」

みんなで楽しく食べましょう

日 時:毎月第2水曜日 17:00～19:30

場 所:4・6・8・10・12・2月(偶数月) 北八朔上自治会館

5・7・9・11・1・3月(奇数月) 谷津田原第2住宅集会所

参加費:こども(18歳まで)100円

シニア(75歳以上)100円

大人(19歳～74歳)300円



開催日の前週金曜日までの
事前申込みが必要です

申込み:山下地域ケアプラザ

045-931-6275

問合せ:主任児童委員 油井 文

070-6634-6882

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。

