

ケアプラザ通信



▲ホームページ

講座・教室案内

山下地域ケアプラザでは様々な講座や教室などが開催されています。見学や初回無料の体験ができる活動もあります。

講座・活動	開催日時	対象・定員	参加費
歴史謎解き講座 数々の歴史の謎を紐解いていきます	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
古典やわらぎの会 4月から平家物語をあらたにスタートします	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5,000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
ピョピョひろば 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
おやこヨガ 親子でスキンシップを取りながら『脳の土台』を作ろう！	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
おとなの合唱部 季節の歌や懐かしい歌謡曲を歌ってリフレッシュ	毎月第3火曜日 10:00～	どなたでも参加可	300円/回 事前申込
絵手紙教室(教室名:ポニー) 言葉をそえて心をつたえる絵手紙	調整中 (後日HPや チラシでお知らせ)	どなたでも参加可	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 若干名募集中	材料実費 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 筋トレでいつまでも元気に体力維持	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
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

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

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

フレイルにならないために、現在の体力、骨や筋力などを維持しましょう。
体力を保持・向上するための運動量の目安です。

歩行運動

足腰の強化や疲れにくい身体のために

散歩・ウォーキングなど週に150分以上(1日平均20分程度)

10分歩くと約1000歩です。

まずは10分の散歩やウォーキングからはじめてみましょう。



筋力運動

骨や筋肉の維持のために

スクワット・かかと上げなど週に2日以上

椅子スクワット(10~20回)

手を使わずに椅子から
ゆっくり立ち座りをします

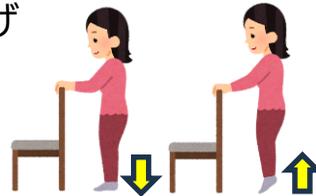
- ・太ももの筋力強化
- ・ひざ痛予防



かかと上げ下ろし(10~20回)

両足のかかとをゆっくり上げ
下げします

- ・ふくらはぎのむくみ改善と
筋力アップ



体操・ストレッチ

関節痛の予防・緩和のために

体操・ストレッチを週に2日以上(1日10分)

山下地域ケアプラザの青空体操に参加したり、ラジオ体操など



腰や関節の痛みがあるかたは医師に相談して行ってください。

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

読み聞かせボランティア募集

山下地域ケアプラザの子育て支援事業『ピヨピヨひろば』で一緒に
読み聞かせを行っていただけるボランティアを募集しています。
年齢、性別、経験は問いません。絵本が好きな方、子供が好きな方、
読み聞かせに興味がある方など気軽にご連絡ください。



ピヨピヨひろば

日時: 毎月第2, 4木曜日 10:00~12:00

場所: 山下地域ケアプラザ

対象: 0歳~未就園児



問合せ: 山下地域ケアプラザ 地域活動交流
電話番号 045-931-6275

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。

