

ケアプラザ通信



▲ホームページ

イベント・講座案内

楽笑アップ体操

要事前申込

楽しく笑いながら、免疫力や筋力をアップ!!

開催日：第2・4火曜日

時 間：13:30~14:30

内 容：楽しく無理なく有酸素運動!

定 員：15名(要予約)

参加費：300円/回

初回は無料体験できます。

持ち物：タオル、飲み物

講 師：日本成人病予防協会

健康管理士 大蔵 良章氏



<8月の講座・教室のお休みは表のとおりです>

講座・教室	8月の中止日
みんなで脳活GOGOクラブ	8月14日(金)
おとなの合唱部	8月18日(火)
のびのび体操	8月20日(木)
楽笑アップ体操	8月11日(火)
筋トレ!で若返り!	8月17日(月)
おやこヨガ	8月11日(火)
ピヨピヨひろば	8月13日(木) 27日は夏祭り

おやこヨガ

要事前申込

開催日：毎月 第2火曜日

時 間：10:15~11:45

内 容：産後のダイエットと骨盤調整、
赤ちゃんとのスキンシップコミュニケーション

定 員：15組(事前申込必要)

参加費：500円/回

対 象：0歳~未就園児とその保護者

講 師：高田 昌子氏(日本マタニティ
フィットネス協会認定インストラクター)

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。
**8月18日(火)、
27日(木)**は中止の予定です。

実施日の最新情報はHPでご確認ください。



ピヨピヨひろば 夏祭り

参加費 無料

要事前申込

開催日：8月27日(木)

時 間：10:00~12:00

会 場：横浜市山下地域ケアプラザ

対 象：0歳から未就学児

ご兄弟も一緒にどうぞ

定 員：親子15組(先着順 要予約)

*子供用上履きをお持ちください

なかやまぐるりゆずりあい会の
子供服交換会も同時開催

- ・ワニワニパニック
- ・的当て
- ・お魚つり
- ・水ヨーヨーつり

など楽しい遊びがいっぱいだよ



みんな来てね



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

「ハマトレ」で筋トレ・ストレッチをやってみましょう。

ハマトレとは、横浜市が高齢者の「歩き」に着目して開発した運動トレーニングです。

下図の5つの機能を改善する20種類の運動からできています。

体験編の動画は
こちらから ▶



猫背改善

背中が丸まって
いませんか？

バランス

バランス力を
高めます

ハマトレ

「歩く」に関わる
5つの要素に着目

傾き改善

歩行時体が傾いて
いませんか？

足・足関節

足首固くなって
いませんか？

股関節伸展

歩幅が狭くなって
いませんか？

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

おもしろ科学体験塾 ヘロンの噴水

おもしろ科学たんけん工房主催のおもしろ科学体験塾が7月4日（土）に開催され、今回は動力を使わずに水が噴きあがる不思議な噴水「ヘロンの噴水」を作りました。ヘロンの噴水は古代ギリシャの科学者ヘロンが発明した水と空気の圧力で水を噴き上がらせることが出来る噴水で、これをペットボトルとストローを使って工作し実際に噴き上がるか実験しました。

うまく水が噴き上がるように出来た噴水や水が漏れてしまう噴水もあり、水浸しになりながら水と空気の圧力の伝わりかたについて学習しました。



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。

