

# ケアプラザ通信

## 講座のご案内

### ピヨピヨひろば **子育て開放日**

～パパもママもみんなで一緒に遊ぼう～

4月14、28日(木) 10:00～11:45

内容：子育て開放、読み聞かせ

定員：15組(要予約) 参加費：無料

対象：0歳～未就園児とその保護者

＜ピヨピヨひろば内 希望者対象講座＞

#### 親子の絵本アルバム

～いまこそ可愛いわが子の姿を、残しましょう～

開催日：毎月第4木曜日(今月4/28)

時間：10:00～11:45 **参加費：500円/回**

内容：我が子のアルバム作り

定員：10組(要予約)

対象：0歳～未就園児とその保護者

持物：写真4～5枚

### 楽笑アツク体操

～楽しく笑いながら、免疫力や筋力をアップ!!～

開催日：5月～7月 第2・4火曜日

時間：13:30～14:30

参加費：月謝制 500円/月(2回分)

内容：楽しく笑ってできる体操

対象：地域にお住まいの方

定員：15名(要予約)

＜スケジュール＞

5月10日	5月24日	6月14日
6月28日	7月12日	7月26日

**無料体験会開催**  
4月12日火曜日  
13:30～14:30

講座のスタートに先立って、無料体験会を実施します。ご予約お待ちしております。

### おとこの遺言研究会

～来春完成目指して自筆遺言を作ろう!!～

開催日：令和4年5月～令和5年3月

第2水曜日

時間：13:30～15:00

参加費：無料

内容：行政書士のサポートを受けながら、  
自筆遺言書を作り上げます

定員：10名(要予約)

**\*4月4日(月)受付開始**

対象：緑区・都筑区にお住まいの方

令和4年	5月11日	6月8日	7月13日
	9月14日	10月12日	11月9日
令和5年	1月11日	2月8日	3月8日

### 認知症勉強会 イルカの会



～認知症を正しく知ろう!!～

開催日：令和4年5月～令和5年3月

奇数月 第3水曜日

時間：13:30～15:00

参加費：無料

内容：認知症を正しく学んで行きます

定員：15名(要予約)

対象：地域にお住まいの方

令和4年	5月18日	7月20日	9月21日
11月開催中	令和5年	1月18日	3月15日

**開催場所：山下みどり台小学校  
コミュニティハウス**

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。  
尚、新型コロナウイルスの感染状況に応じ、講座が中止となる場合もございます。ご了承くださいませ。



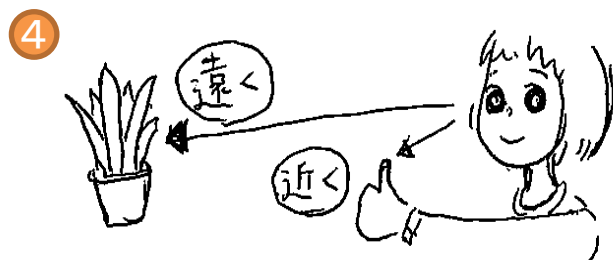
## ～目のストレッチで若返り～



目の乾燥や痛みを引き起こすことがある目の疲れ。疲れ目を放っておくと、目だけでなく体にも悪影響が出かねません。今回は、疲れ目改善のためのストレッチをご紹介します。

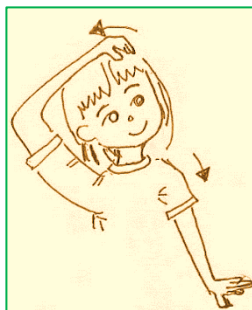


**<ポイント>**  
やる前に必ず目を軽く閉じてリラックスしてから始めましょう  
顔は動かさずに目だけを動かす意識で!!



遠く近くは、正面、右側、左側と親指の位置をかえてやりましょう

### 前回：首のマッサージ



首のストレッチ



マッサージ

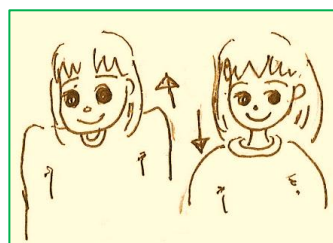


リンパを流す  
マッサージ

だれでも簡単ストレッチ

### <腿の裏のストレッチ>

- ・ 壁があったら壁を使いましょう。
- ・ 足を前後に軽く開き、前に出した足のつま先をゆっくりあげます。
- ・ その姿勢からゆっくりお尻を引きます。



肩の上げ下ろし

出典：横浜市緑区HP「運動について」より抜粋

介護、介護保険、生活に関する困り事お気軽にご相談ください

- ・ 相談は無料です。(事前にお電話等で連絡のうえ、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。

問合せ・申込先

横浜市山下地域ケアプラザ

横浜市緑区北八朔町218番地13

電話番号：045-931-6275



# 地域団体の活動紹介

## のびのび体操

～講師の先生の指導で健康増進を目指します～

グループ① 毎月第1・3木曜日

13:00～14:15

グループ② 毎月第2・4木曜日

13:30～14:30

内 容:簡単な体操

参加費:¥200/回

対 象:地域にお住まいの方(事前登録制)

持ち物:飲み物、タオル、室内履き

\*実施団体:「のびのび体操①」

「のびのび体操②」



<お問い合わせは山下地域ケアプラザまで>

## Mr.クッキング

～料理な脳トレ、料理を通じて健康アップ～

開催日:毎月第3金曜日(変更あり)

時 間:10:00～13:00

内 容:自分たちで食べたいもの  
を考えて、買い物を分担して  
調理をして、みんなで食べます



参加費:実費(当日割り勘)

対 象:緑区在住の60歳以上の男性の方  
(事前登録制)

持ち物:エプロン、タオル

\*実施団体:「Mr.クッキング」



<お問い合わせは山下地域ケアプラザまで>



## 新山下脳トレ雀会

4月の開催予定

～麻雀を楽しみながら脳トレしましょう～

開催日:月2～3回 9:00～16:00

内 容:ゲームの合間に体操を行い、楽しみながら認知症予防と交流をはかります。

参加費:無料 対 象:地域にお住まいの方(事前登録制)

\*実施団体:「新山下脳トレ雀会」

4月5日  
(火)

4月13日  
(水)

4月20日  
(水)

4月23日  
(土)

<お問い合わせは山下地域ケアプラザまで>

## 青空体操ひろば(ラジオ体操)

# 毎週火曜日～土曜日、9:30～45頃まで

(雨天中止)



ケアプラザでラジオ体操をやっています!  
お散歩途中の方、少し体を動かしたい方は、  
ぜひ一緒に体操しましょう!

“継続は力”なりです☀

☆毎回、握力と血圧の測定も行えます☆

効  
果



1. 血流促進
2. 心肺機能の維持
3. 発汗作用
4. ストレッチ
5. 筋力維持
6. 認知症予防
7. 生活習慣病の改善



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。  
尚、新型コロナウイルスの感染状況に応じ、講座が中止となる場合もございます。ご了承くださいませ。



## みんなで脳活GOGOクラブ

～脳トレプリントみんなでやってみよう!～

日時：毎月 第2金曜日 10:00～12:00

場所：山下地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：無料

対象：どなたでも参加できます(予約不要)

持ち物：筆記用具、水分補給用の飲み物



## ふーふーとん美味

～調理とおしゃべりで楽しいひと時を～

日時：毎月 第4金曜日 10:00～14:00

場所：山下地域ケアプラザ 調理室・多目的ホール

参加費：実費(当日割り勘)

定員：10名(電話申込制)

持ち物：エプロン・手拭きタオル・筆記用具

5月スタート



## 歴史謎解き講座(全6回)

～歴史の裏話をわかりやすく解説します～



日時：隔月 第3水曜日 13:30～15:00

場所：山下地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：¥300/回(資料代含む)

定員：20名(電話申込制)

持ち物：筆記用具

5月スタート

講師：真野 信治氏  
横浜歴史研究会 理事  
日本家系図学会 常任理事

<スケジュール>

5月18日	7月20日	9月19日
11月16日	1月18日	3月15日

## 子育てボランティア養成講座(全4回)

～子育て世代の見守りボランティアを一緒にやろう～

日時：10時～12時頃

場所：山下地域ケアプラザ

参加費：無料

定員：10名(電話申込制)

5月スタート

5月27日、6月3日		読み語り、基本技術	
6月10日	手遊び イベント	<input type="checkbox"/> 6月21日	子育て拠点 いっぽへ見学
		<input type="checkbox"/> 6月22日	

読み語りインストラクター  
講師：磯田 禎子氏  
(歌と語りの宅急便代表)

日にち  
選択制