

ケアプラザ通信

講座のご案内

おとこの遺言研究会

～来春完成を目指して、自筆遺言を作ります～

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

内 容：行政書士のサポートを受けながら、
自筆遺言書を作ります

定 員：10名（要予約） 参加費：無料

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

内 容：認知症を正しく学んでいきます

定 員：15名（要予約） 参加費：無料

対 象：地域にお住まいの方

開催場所：山下みどり台小学校
コミュニティハウス



令和4年	5月18日	7月20日	9月21日
11月調整中	令和5年	1月18日	3月15日

楽勝アツアツ体操

～楽しく笑いながら、免疫力や筋力をアップ!!～

開催日：令和4年5月～7月
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：月謝制 500円/月（2回分）

対 象：地域にお住まいの方



5月10日	5月24日	6月14日
6月28日	7月12日	7月26日

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～

開催日：令和4年5月～令和5年3月
隔月 第3水曜日

時 間：13:30～15:00

内 容：一話完結式の謎解き講座です

定 員：20名（要予約）

参加費：300円/回（資料代含む）

対 象：地域にお住まいの方



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と一緒にやろう～

開催予定：下記日程 10:00～12:00頃

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 <input type="checkbox"/> 6月22日	子育て拠点 いっぽへ見学

定 員：10名（要予約）

日にち選択制

講 師：磯田 禎子氏（歌と語りの宅急便代表）

シニア向けスマホ講座

～LINE(ライン)を使ってみよう～

開催日：令和4年6月29日(水)

時 間：13:30～15:00

内 容：LINE(ライン)の使い方を学びます

定 員：10名(要予約)

参加費：無料

対 象：今までスマホ講座に参加していない
山下地区在住の方(ラインが分からない方)



地域包括支援センターから

～早口言葉で口腔ケア～

早口言葉は、舌の運動ができ、唾液の分泌が促進し、口唇・口腔周囲の筋力を高め、嚥下機能も高めます。

また、早口言葉を大きい声で元気よく言うことで脳機能も活性化し、認知症予防、脳機能のアップにもなります。さらに背筋を伸ばして言うことで肺機能もより使うことができます。



早口言葉を言うだけで口腔機能がアップする言葉

1. 生麦 生米 生卵 (なまむぎ なまごめ なまたまご)
2. 東京特許許可局 (とうきょう とつきよ きよかきよく)
3. 隣の客は よく柿食う客だ (となりのきゃくは よくかきくう きゃくだ)
4. 新春シャンソンショー (しんしゅん しゃんそんしょー)
5. スモモも桃も桃のうち 桃もスモモも桃のうち
(すももももももものうち もももすももももものうち)
6. 赤巻紙 青巻紙 黄巻紙 (あかまきがみ あおまきがみ きまきがみ)
7. 赤パジャマ 青パジャマ 黄パジャマ (あかばじゃま あおばじゃま きばじゃま)
8. かえるぴよこぴよこ ミびよこぴよこ あわせてぴよこぴよこ六ぴよこぴよこ
9. 抜きにくい釘 引き抜きにくい釘 釘抜きで抜く釘
10. 坊主が屏風に上手に坊主の絵を描いた



だれでも簡単ストレッチ



<背中ストレッチ>

- ・両手を胸の前で組み、腕を前に押し出すようにして、背中を丸めていきます
- ・視線はおへそに向けましょう
- ・肩の力を抜いて、背中(肩甲骨)を両側に開くようなイメージで行います

(ポイント)

- ・呼吸を止めずに行いましょう
- 伸びている筋肉を意識して行いましょう
- 無理をせず、気持ちのよい程度にしましょう
- ひとつのポーズにつき、20秒から30秒くらい伸ばします

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

