

ケアプラザ通信

講座のご案内

七夕企画

ピヨピヨひろば

～親子でたのしむ『七夕コンサート』～

開催日：7月6日（水）

時間：10:00～11:45

内容：ハンドベルコンサート、
絵本の読み聞かせなど

定員：15組（要電話予約）

参加費：無料

対象：0才～未就園児

♪授乳スペースもあります♪

***7/14（木）のピヨピヨ広場はお休みです**

夏休み企画

理学療法士が教える

要電話予約

子どもの足の知識と靴の選び方

開催日：7月30日（土）13:30～16:00

内容：子ども向けの正しい靴の選び方

定員：親子5組

参加費：無料

対象：年長～低学年のお子様がいる親子

親子で足の計測をして正しい靴の選び方のポイントを学びます。

夏休み企画

ピヨピヨ夏祭り企画

開催日：8月17日（水）未就園児向け

時間：10:00～12:00

内容：水ヨーヨー、的当てゲームなど・・・
他おたのしみがいっぱい

定員：15組（要電話予約）

夏休み企画

定員まで残りわずか要電話予約

こども工作教室

開催日：7月29日（金）小学校低学年

時間：10:00～12:30 満員

新規追加 13:00～15:00 残りわずか

開催日：8月5日（金）小学校高学年

時間：10:00～12:30 残りわずか

親子工作教室

開催日：8月3日（水）

時間：10:00～11:45 満員

13:15～15:00 残りわずか

介護予防講座

いい女とイイ男の講座

開催日：7月1日（金）体操をしよう

7月15日（金）口腔ケア（顔ヨガ）

時間：10:00～12:00

場所：青砥町自治会館

対象：山下地区・青砥町の皆様

*上履き・飲み物・タオルをご持参ください



参加者募集

健康気功教室

～見学・無料体験受付中です～

開催日：第1・3土曜日

時間：10:00～11:45

講師：導引養生功日本総本部

公認指導員 松井 隆司氏

内容：気功でこころとからだを整えます

定員：15名

参加費：月謝制 1,000円/月（2回分）

対象：地域にお住まいの方

持ち物：上履き、タオル、飲み物



好評開催中

歴史謎解き講座（第2回目）

『忠臣蔵をプロデュースした男』

開催日：7月20日（水）13:30～15:00

講師：神奈川歴史研究会

理事 真野 信治氏

定員：20名（要電話予約）

参加費：300円

持ち物：筆記用具

<次回予告> 9/21（水）

『明智光秀を裏切った細川藤孝の出自』

好評に応じて鎌倉時代特別編も開催
9月～12月（4回）
毎月第1金曜日
10:15～11:45

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。

『元気づくりステーション』とは…

身近な地域で、参加者本人と仲間、地域を元気にする自主的な活動グループです。

- ・ ご高齢者の健康づくりを進める、自主的グループ
- ・ 活動はおおむね月2回程度
- ・ 地域のご高齢者が広く参加できます
- ・ 地域の方と横浜市が協働した活動です

気楽お気楽クラブ

～地域でずう～っと暮らしていくため、
みんなで介護予防に取り組んでいます～

開催日：毎月 第2月曜日（月1回）

時間：10:00～12:00

内容：介護予防体操

参加費：200円/回

持ち物：タオル、飲み物、上履き

☆開催場所：青砥町自治会館☆



MR.クッキング

～シニア男性のための、シニア男性による、簡単な料理を作って学ぶグループです。

料理初心者からベテランまで、皆で意見を出し合い何を作るか決めていきます～

開催日：毎月 第3金曜日（変更あり）

時間：10:00頃～13:00頃

対象：緑区在住の60歳以上の男性

参加費：食糧費は実費です

☆開催場所：山下地域ケアプラザ☆



わくわく 「気持ちも体も和く若く」

～いつまでも元気にいたいと思うのは当たり前、「体操」や「脳トレ」など、体も頭も使って、
わいわい楽しく介護予防に励んでいます～

開催日：第1・3火曜日 体操

第4火曜日 脳トレ・コグニサイズ

時間：9:30～11:00

参加費：200円/回

持ち物：タオル、飲み物、上履き

☆開催場所：山下地域交流センター☆



地域包括支援センターより

高齢者は熱中症になりやすい体質です！

高齢になると、暑さを感じにくい、体内の水分が若者に比べ少ない、のどの渴きを感じづらい、汗が出にくいといった、脱水になりやすい傾向がみられます。脱水になると、血液を体の表面で冷やして体内に戻すという循環機能が低下し、熱中症になりやすくなります。しかも暑い日が続くと、徐々に脱水が進行します。『新しい生活様式』を実践する中で、熱中症を予防しましょう。

3密(密集・密接・密閉)を避け、換気を行うとともに、エアコン等を使って室内の温度管理(温度計を置き、こまめにチェック)をしましょう。

節電に気をつけて、我慢しすぎてしまう高齢者が心配です。エアコンによる冷えを好まない人も多いので、扇風機や、シャワーやタオルで体を冷やす工夫も活用しましょう。

また、水分摂取を心がけましょう。ただし、心臓病、高血圧や腎臓病の方は、水分のとり方について主治医と相談してください。周りの人も、高齢者等の健康状態に注意してください。

(横浜市HP 熱中症リーフレットより抜粋)

熱中症を予防しよう!!



グリーン環境整備隊 & 見守りボランティア

横浜市山下地域ケアプラザでは、敷地内の草むしり(グリーン環境整備隊)や、イベント開催時の見守りなど、お手伝いできる方を募集中です。

年齢や性別は問いません。ご協力いただける方は、是非ご連絡下さい。



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