

ケアプラザ通信



お知らせ

「みどりのわ・ささえ愛プラン」啓発講演会

『コロナ下で考える～つながりを切らない地域づくり～』

開催日時：11月13日（日） 午前10時～12時（開場：午前9時30分）

講師：ご近所福祉クリエイター

酒井 保 氏（当日は広島からのリモート参加予定）

対象：緑区在住、在勤、在学の方

参加方法：①緑区役所または地域ケアプラザ等の会場にて参加
②自宅等のPC・スマートフォン等でオンライン参加（Zoom）

問合せ先：横浜市緑区役所 福祉保健課 事業企画担当

電話番号：045-930-2304～2305

*右のQRコードからもお申し込みが出来ます

参加
無料

申込フォーム



よこはま ウォーキング ポイント



10月1日(土)から、受付カウンターにウォーキングポイント用の「歩数計リーダー」が設置されます。お散歩ついでに、是非、お立ち寄りください。



カウンター
にあります

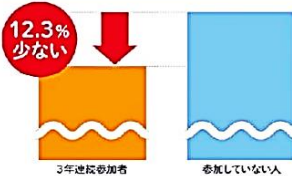
① 歩いて健康に

続けている人に
高血圧発症抑制効果あり!



60歳代でよこはまウォーキングポイントに3年間継続して参加した人は未登録の人に比べ、高血圧の新規発症者が相対的に12.3%少ないという結果が出ています。

継続参加者は高血圧になる人が少なかった!



② 抽選で商品券が当たる

指定の要件を満たした方を対象とした「定期抽選」を3か月に1回実施しています。



歩数データは、毎月10日までに送信!

2021年度の当選本数★昨年度から50本ずつアップ!

歩数計 1450本/回 アプリ 650本/回

Wチャンス抽選も!

ギフトカードのほか、健康器具など様々な景品が当たります。

ポイント対象期間
(2021年1月～12月)



手首式血圧計

(2020年の景品例)

* 詳しいお問い合わせはよこはまウォーキングポイント事業(YWP)事務局 電話:0570-080-130/045-681-4655

令和4年10月から福祉・保健に関する相談時間に変更になります。

【相談時間】

月～土：9～18時

日・祝：9～17時

左記以外の時間帯の相談電話は、
相談専用コールセンターへ転送し対応します。

・福祉・保健に関する相談電話：045-931-1187

・来所相談される際は、あらかじめお電話等で連絡のうえお越しください

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。
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。



講座のご案内



はじめの一步 おとこの地域デビュー講座

地域の仲間とつながろう

要電話予約

～地域で活動するヒントを得て仲間と楽しくつながろう～

開催日：第1回 10月29日（土）

「地域の元気と仲間づくり」

2回連続講座

第2回 11月 5日（土）

「地域活動の楽しさを知る」

時間：13:30～15:00

講師：NPO法人夢・コミュニティ・ネットワーク
代表 坂本 寿子氏

定員：20名（要電話予約） 参加費：無料

対象：地域活動に関心のある方
地域活動をはじめてみたい方

持ち物：筆記用具、マスク

古典文学「伊勢物語」（全6回）

要電話予約

開催日：令和4年9月～令和5年2月

毎月 第2金曜日

第2回：『二条の后との恋・芥川』

10月14日（金）9:45～11:30

講師：石毛 慎一氏

定員：12名（要電話予約）

参加費：300円/回

（資料代含む）

持ち物：筆記用具、マスク



歴史謎解き講座【特別編】

要電話予約

『鎌倉殿の13人 誰が一番の悪なのか？』

第2回『北条氏と修羅になった北条政子』

開催日：10月7日（金）10:15～11:45

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/回

持ち物：筆記用具、マスク

第2回目



スマホ教室 初級4回コース

要電話予約

～電源の入れ方、電話のかけ方受け方、文字入力など～

開催日：10月19・26日、11月2・9日（水）

時間：10:00～11:30

講師：星 樹里亜氏

定員：10名（要電話予約） 参加費：無料

対象：スマートフォン初心者

基本的な使い方を知りたい方など

内容：電話のかけ方、受け方、文字入力
からカメラやライン、地図利用等

持ち物：筆記用具、マスク

無料体験会開催します!!

要電話予約

健康気功サークルライラック

開催日：11月19日、12月3日（土）

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

対象：地域にお住まいの方

持ち物：上履き、タオル、飲み物

*通常は毎月第1・3土曜日に

参加費1,000円/月（2回分）で開催中

ピヨピヨひろば

要電話予約

～パパもママもみんなで一緒に遊びましょう～

10月13,27日（木） 10:00～11:45

内容：子育て開放、読み聞かせ等

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



親子の絵本アルバム

（ピヨピヨ広場内企画）

～いまこそ可愛い我が子の姿を、残しましょう～

開催日：毎月第4木曜日（今月10/27）

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

持ち物：写真4～5枚

青空体操ひろば（ラジオ体操）

～毎日のラジオ体操で健康になろう～

毎週 火曜日～土曜日

9:30から（雨天中止）

どなたでも参加できます

毎日の「血圧」と「握力」も測れます

『体操（運動）』と『交流（参加）』は

『フレイル予防』にも効果があります。

*フレイル：加齢に伴って心身が衰えた状態



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。