

ケアプラザ通信



▲ホームページ



講座案内

寒さに負けないよう運動で免疫力をアップしましょう。

山下地域ケアプラザではいろいろな体操教室があり、参加者を募集しています。

青空体操ひろば(ラジオ体操)

毎週火曜日～土曜日(祝日も実施)

9:30～9:45頃まで

雨天の場合は中止です。

*中止の場合、当日の朝9時頃までに
ホームページでもお知らせします。



※毎日みんなで健康チェック※

健康チェックで、握力と血圧を測ります。

握力は全身の筋肉量の目安です。

記録用紙をご用意いたします。



介護予防 のびのび体操

開催日：第1・3木曜日

時間：13:30～14:30

内容：椅子に座って行いますのでどなた
でも参加できます。

参加費：200円/回

対象：地域にお住まいの方

持ち物：飲み物、タオル、室内履き

参加希望の方は事前連絡が必要です。



健康気功教室

参加者募集

サークルリラックス

～見学・無料体験受付中～

開催日：第1・3土曜日

時間：10:00～11:45

内容：気功でこころとからだを整えます

定員：15名(事前申し込み必要)

参加費：月謝制 1,000円/月(2回分)

持ち物：上履き、タオル、飲み物

講師：導引養生功日本総本部

公認指導員 松井 隆司氏



楽勝アップ体操

参加者募集

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：250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



介護予防啓発事業 **イイ男とイイ女の講座**

「栄養」編

上手に食べて元気に過ごそう

開催日：令和5年2月7日、2月21日、3月7日

時間：13:30～15:00

場所：山下地域ケアプラザ

参加費：無料

講師：利波 美也子先生(管理栄養士)



「口腔ケア」編

オーラルフレイルの予防

開催日：令和5年2月10日、3月3日、3月10日

時間：13:30～15:00

場所：山下地域ケアプラザ

参加費：無料

講師：高田 昌子先生



要予約

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。

申込み・問い合わせ：横浜市山下地域ケアプラザ

TEL045-931-6275

記憶が飛ぶ、ドアウェイ効果とは？

用事があつて部屋から別の部屋へ移動したときに、本当は何をしたかったのか忘れてしまったことはありませんか？これはよくあることで、ある心理学者はこれを「ドアウェイ効果」と呼び科学的にも研究されています。もし、接着剤を持って部屋に入ってから、それを使って何をしたかったのか思い出せなくなつても、そのようなことは誰にでも起こりうる現象で認知症ではありません。



＜参考資料: あれ、何しに来たんだっけ? ドアを開けた瞬間にド忘れする本当の理由＞

<https://getnavi.jp/world/585762/> >

しかし認知症については安心せずに認知症予防を行っていきましょう。
山下地域ケアプラザでは、認知症予防として



参加者で脳トレプリントをする「みんなでGOGO脳活クラブ」や

認知症を学ぶ「認知症勉強会 イルカの会」、



料理を通して認知症予防をする、男性のための「MR.クッキング」などの講座を開講しています。

詳しくは山下地域ケアプラザのホームページの「イベント・講座」をご覧ください。

<https://fujizuka.com/yamashita/>



コーディネーターハウス開催

開催日時 3月8日(水) 8:45～17:00
3月9日(木) 8:45～16:00

開催場所: 緑区役所 イベントスペースにて

緑区内7か所のケアプラザの地域活動交流事業を知っていただくことを目的として、緑区役所内のイベントスペースで“コーディネーターハウス”を今年も開催します。

今年はパネル展示とSDGsに関する参加型イベントを行います。参加者みなさんとSDGsへの取り組みを集めて大きな木を作ります。区役所に行かれた際に、お立ちより頂ければ嬉しいです。どうぞよろしくお願いいたします。

【SDGsとは】

持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals) です。

人類が直面している、貧困、紛争、気候温暖化、感染症、食糧危機など共通の課題について17項目にまとめ、世界中で2030年までに解決していこうとする取り組みです。

参考: ユニセフホームページ

<https://www.unicef.or.jp/kodomo/sdgs/about/>

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



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。

