

ケアプラザ通信



▲ホームページ



講座案内



健康気功教室

サークルライラック

参加者募集

～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

内容：気功で心と体を整えます

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



楽笑アツフ体操

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：300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



ぽちぽち倶楽部

（手芸教室）

開催日：毎月 第2水曜日

時間：13:30～

内容：お話ししながら楽しんで手芸をします

講師：宮崎 ひろ子氏

定員：12名（要予約）

参加費：無料（材料費は実費）

持ち物：飲み物、メガネ



未経験者歓迎



高齢者との接し方 声のかけ方

イルカの会

高齢者への言葉がけのポイントをシーン別に
お話しをします。

開催日：2月21日（最終回）

時間：10:00～11:30

場所：山下地域交流センター

定員：15名（要予約）

参加費：無料



◆ 山下地域ケアプラザで活動中の団体紹介 ◆

ココロとカラダを整えてすっきり17フレッシュ!

SMILEヨガ

初心者大歓迎

健康維持のためにインナーマッスルを鍛えませんか?

開催日：木曜日（月1～2回）

時間：10:00～11:00

参加費：500円/回（定員：10名ほど）

対象：地域にお住まいの女性（地域外のお友達可

・参加女性のご家族のみ男性可）

難易度：★★☆☆☆

持ち物：ヨガマット、タオル、飲み物

問合せ先：右のQRコードからHPにアクセス



初心者向けのキックボクシング教室

Change Myself

自分を変えたい方必見！素敵な仲間と楽しく
健康増進+ストレス発散しませんか？

♥お子様づれのパパ・ママも大歓迎

開催日：毎月2回（土日のどちらか）

時間：13:00～14:30

*午前中に実施する場合もございます

費用：1,000円/回

持ち物：運動できる服装

問合せ先：堀川 changemyself.kb@gmail.com



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

介護サービスの利用(地域包括支援センター)より

日常生活で介護が必要になったとき、介護保険の被保険者となっているかたであれば、区役所で申請を行い認定を受けることで介護サービスを利用することができます。



要介護認定の申請

本人またはご家族などが区役所・地域ケアプラザの地域包括支援センター・居宅介護支援事業者で申請することができます。



心身の状態の調査

● 認定調査

介護支援専門員による調査員が自宅などに訪問し、本人やご家族から聞き取り調査を行います。

● 主治医意見書

申請時に指定した主治医による意見書が作成されます。主治医がない場合は窓口にご相談ください。



必要な介護の程度の審査、認定

認定調査の結果と主治医意見書をもとに、保険・医療・福祉の専門家による介護認定審査会で、どの程度の介護が必要か審査し判定します。



認定結果、介護保険証の交付

認定通知書と介護保険証が届きます。

要介護状態区分(要支援1・2、要介護1～要介護5、非該当)、認定の有効期間など確認してください。



申請に必要な書類や具体的なサービス内容など詳しい内容を知りたい方は、横浜市介護保険総合案内パンフレット「ハートページ」をご覧ください。ハートページはWEBもしくは山下地域ケアプラザで入手できます。

WEBは  **横浜市 ハートページ**  **検索** で検索または右のQRコードから



イベント報告:おもしろ科学体験塾開催

1月20日(土)にNPO法人おもしろ科学たんけん工房主催のおもしろ科学体験塾「電気と磁石の不思議がわかる かわいいモーターを作ろう!」が山下地域ケアプラザで行われました。

対象は小学4年生から中学2年生で10名の参加がありました。

実際に磁石を使いS極とN極のことを調べたり、自分で電磁石を作って電池のプラス・マイナスと電磁石のS極・N極の関係について学習しました。その後、エナメル線を自分で巻いてコイルを作り磁石がのった台の上に置き、電池をつないでモーターを完成させました。

最初はなかなかスムーズに回転しなかったモーターも、おもしろ科学探検工房の先生方に手伝ってもらい、最後は良く回る自作のモーターが完成しました。



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。

