

# ケアプラザ通信



▲ホームページ



## 講座案内

山下みどり台小学校コミュニティハウス  
山下地域ケアプラザ 共催事業

### 緑警察署 職員による 防犯対策と特殊詐欺

開講日：2月20日(木)  
時間：14:00～15:00  
対象：地域の方  
定員：参加自由  
参加費：無料

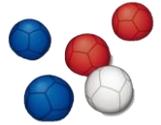


被害にあう前の防犯対策

### ポッチャしようよ！

開催日：2月26日(水)  
時間：13:30～15:00  
対象：地域の方  
定員：先着20名(申込制)  
参加費：無料

要事前申込



未経験者歓迎

開催場所：山下みどり台小学校

問合せ：山下みどり台小学校コミュニティハウス  
045-933-0012

### ピヨピヨひろば

参加自由

開講日&内容：  
2月13日(木)  
絵本の読み聞かせ  
ひなまつり工作  
2月27日(木)  
ミニあかちゃんアルバム(有料)  
ひなまつり工作  
時間：10:00～12:00  
対象：0歳～未就園児とその保護者



### ママといっしょに！Yeah！

要事前申込

開催日：毎月第2火曜日  
時間：10:15～11:15  
11:15～11:45 おしゃべりタイム  
内容：ベビーと一緒にエクササイズ  
定員：15組(事前申込必要)  
参加費：500円/回  
対象者：0歳～未就園児とその保護者  
講師：マタニティフィットネス協会認定  
インストラクター 高田 昌子氏



### 男性のための運動講座 筋トシ！で若返り！

要事前申込  
参加費無料

筋トシは何歳になっても鍛えられ、  
筋力アップができます。

開講日：毎月第3月曜日  
時間：13:30～15:00  
定員：10名(事前申込)  
持ち物：室内用運動靴、タオル、飲み物  
講師：運動指導士



### 予防介護講座 アクティブシニア！

要事前申込  
参加費無料

#### 「食」を見直そう

開催日：2月3日(月)、3月3日(月)  
どちらか一日の参加もOK  
時間：13:30～14:30  
内容：自分に合った食生活とは何でしょう  
定員：10名(事前申込)  
参加費：無料  
講師：管理栄養士



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

## 青空体操ひろば

申込不要でどなたでも参加できます

毎週 火曜日～土曜日 \* 祝日も実施。月曜日、年末年始はお休み  
9:30から9:45くらいまで (雨天・降雪等で中止の場合、HPでお知らせします。)



【場所】山下地域ケアプラザ

10月～5月頃の時期 前庭広場

6月～9月頃の時期 館入口前

【内容】・ゴムチューブを使ったストレッチ

・筋力アップの軽い運動

・脳トレ運動

・ラジオ体操 第1、第2

血圧測定、握力測定もできます

【参加費】無料

体操ができる服装・靴でお越しください  
必要に応じてタオルや飲み物をご持参ください

毎日寒い日が続いていますが、家に閉じこもっていないで身体を動かし、免疫力アップでウイルスに負けない身体づくりをしましょう

ラジオ体操の効果

1. 血流促進
2. 心肺機能の維持
3. 発汗作用
4. ストレッチ
5. 筋力維持
6. 認知症予防
7. 生活習慣病の改善



## おもしろ科学体験塾主催 ジェットコースター作り

1月18日(土)におもしろ科学たんけん工房主催で小学校3年生から中学校2年生までを対象とした工作教室「ジェットコースター作り」が山下地域ケアプラザでありました。

当日は小学生と中学生合わせて22名の子供たちがジェットコースター作成をしました。初めにレールの高さとしビー玉の動きを観察し、その後実際に自分でレールを組み立てました。初めてねじ回しを使うお子様もいましたが、工房の方々のサポートを受けながらレールを作りあげ、ビー玉を転ばして楽しみました。

