

※以下の事業は変更、中止の可能性あります。
※参加希望の方は事前にお申し込みください。 ※キャンセル待ちになる場合がございます。

矢向地域ケアプラザ主催のプログラム (会場：矢向地域ケアプラザ)						
	講座名	開催日・時間	定員	参加費	対象	内容
子育て	とちのき 子育てサロン	11月28日(金) 10:00~13:30 ※終了時間を延長しました！ ※持参したお弁当を食べられます。	20組	無料	乳幼児・保護者 ・矢向・江ヶ崎 地区の方	室内に滑り台やトンネル、本等を用意。「とちのきず」のお楽しみ企画などもあります。
	ゆっくりゆっくり 転ばん体操	11月5日・19日(水) 14:00~15:00	19名	200円 (保険料等)	おおむね 75歳以上 ・矢向・江ヶ崎 地区の方	足元が不安になってきた高齢の方向けのゆっくりペースの体操です。
体操	リフレッシュ体操	11月6日・20日(木) 13:30~15:00	20名	250円 (保険料等)	おおむね 60歳以上 ・矢向・江ヶ崎 地区の方	「いつまでも若々しく！」音楽に合わせた体操やストレッチ、ダンスを楽しんでいます。
	朝のヨガ	11月3日・17日(月) 10:00~11:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	大人気のヨガ！参加者から体調が良くなったとの声が届いています。
	夜のヨガ 木曜日	11月13日・27日(木) 19:00~20:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	空いている時は木、金、両方に参加できます。事前に登録が必要。定員に達した時点で受付終了となります。予めご了承ください。
	夜のヨガ 金曜日	11月7日・21日(金) 19:00~20:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先
	簡単エアロビクス ～青竹ふみふみ エクササイズ～	11月1日(土) 10:30~11:15	15名	250円 (保険料等)	おおむね 50歳以上 ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	エアロビクス、青竹ふみ、筋トレ、ストレッチ等々…充実の45分間です。
趣味	昭和の寺子屋	11月6日(木)15:10~16:10 11月18日(火)10:30~11:30	15名 程度	100円 (消耗品費等)	どなたでも	脳トレに良いナンプレ(数独)、計算、クイズ等々…いろいろ用意しています。

後方支援団体の活動 (会場／集合場所：矢向地域ケアプラザ) 対象：矢向・江ヶ崎在住の方		
矢向地区保健活動推進員主催 ポッチャサロン	11月はお休み	老若男女、誰もが楽しめる屋内球技！当日2チームに分かれて得点を競います。初めての方も大歓迎！ぜひ参加してみませんか？
矢向地区保健活動推進員主催 ノルディックウォーキング【つどい】	11月10日(月)9:30集合 (10:30頃解散) 参加費なし ※雨天中止	2本のストックを持ち、おしゃべりしながら町中を歩きます。ストックは貸してもらえます。気軽に参加してみませんか？
元気づくりステーション事業 健康サロン～輪(りん)～	11月21日(金) 10:00～11:30 参加費：100円(材料費等)	楽しみながら介護予防ができる集いの場です。参加者の皆さんで内容も決めている、とても楽しいサロンです♡

お楽しみ演芸館

要予約

イルヴェントマンドリーノ

マンドリンコンサート

11月2日(日)14:00~15:00 (開場13:45)

矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

定員: 30名
参加費: 無料
持ち物: スリッパ
※マスク着用

秋のマンドリンコンサート第2弾！きらびやかで透明感のある音色が特徴のマンドリン。重なり合う美しい響きをお楽しみください。

とちのき手芸の会

要予約

【かわいいミニピンクッション】

11月14日(金)13:30~15:00頃

矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費: 200円 (材料費・保険料等)
持ち物: 細めの糸と針、まち針6本、はさみ、木工ボンド ※マスク着用

定員: 16名 ※矢向・江ヶ崎地区の方優先
講師: 小袋の会

※応募者の中から抽選し、10月20日(月)に参加の可否をご連絡します。

とちのきず企画

ママのためのヨガ

10月31日・11月14日(金) 10:00~11:00 ※全2回コース

矢向地域ケアプラザ 多目的ホール・ボランティアルーム

参加費: 100円(保険料等)
保育料: 100円/こども1人(保険料・おやつ代)

保育等の詳細は
申込時に説明します

介護なんでも相談室

事前申込不要
出入り自由
参加費無料

11月15日(土) 13:30~15:00

矢向地域ケアプラザ ボランティアルーム

介護の悩みを話し合ったり、介護方法や制度・サービスに関する情報交換などを行ったりしています。

GoGo 健康ライフ講座

ながいきの知恵 秋冬編

対 象: おおむね65歳以上
定 員: 定員 25名
持ち物: 上履き、筆記用具、飲み物
※動きやすい服装でお越しください

参加費無料
要予約

場所: 新鶴見ホーム 地域交流室

◆フレイル予防の体操講座
11月17日(月) 13:30~15:00
講師: ビーアウェイク 生田目 小春 氏
体操教師

◆栄養でフレイル予防 12/15(月) ※詳細は後日

転倒・骨折に気を付けよう！
～骨粗しょう症予防ライフしませんか～

共催：矢向地区保健活動推進委員会

11月26日(水) 13:30~15:00

矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

対 象: おおむね65歳以上
定 員: 定員 25名 ※矢向・江ヶ崎地区の方優先
持ち物: 動きやすい服装、飲み物、タオル
筆記用具 ※マスク着用

講師: 神奈川県骨粗鬆症ゲイカスタッフの会
内 容: 骨密度測定(裸足で測定します)
骨粗しょう症についての説明
講師による食事・運動の説明／実技

11月生まれの方！ (更新無料)

とっちーホルダーの更新をお願いします！

登録事項に変更がない場合でも、ケアプラザまで一度お電話ください。

プラザギャラリー ～当館1階のミニ作品～

9/29～10/5 「認知症巡回パネル展」
10/6～11月 「デイサービス作品展」

横浜市矢向地域ケアプラザ

代表電話: 045-573-0020
相談電話: 045-573-0029

福祉・保健に関する相談
※来所やオンラインでの相談を
ご希望の方は予めお電話でご予約ください！

地域活動交流事業

「フードドライブ」をご存じでしょうか？

「フードドライブ」とは各家庭で使いきれない未使用食品を回収し、フードバンク団体や地域の福祉施設・団体などに寄贈する活動です。

鶴見区で集まった食品は鶴見区社会福祉協議会(区社協)へ届けられ、区社協が窓口となって食の支援が必要な方へ渡されます。

「フードドライブ」では賞味期限が2カ月以上あり、常温保存ができ、開封されていない食品の寄付を募っています。

矢向地域ケアプラザ入口に、食品の回収箱を設置していますので、ご寄付いただける食品がありましたら是非ご協力ください。



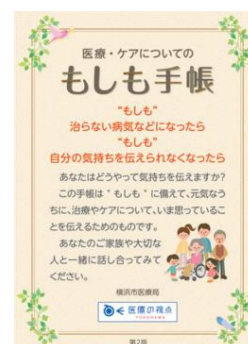
【矢向地域ケアプラザ食品回収箱】

備えてみましょう「もしも手帳」

鶴見区版エンディングノート

「わになるノート」

もしもの時に備えてご自身の想いや希望が書けるようになっています☆



区役所やケアプラザでお渡しできます♪

地域包括支援センター

熊谷保健師ご挨拶

保健師の熊谷です。

この度、第2子の出産のために産休と育休をいただきます。第1子出産を終えて、再び矢向・江ヶ崎地域に戻ってくることができて良かったです。しばらく出産に集中して、また戻って来たいと思っています。矢向と江ヶ崎が今後も魅力的な地域であり続けることを願っています。ありがとうございました。

感謝

矢向地域ケアプラザサービス

【敬老週間】

9月の「敬老週間」はボランティア団体さんが日替わりで来てくださいました。コーラス、三味線、ミュージックベル、フラダンス、ウクレレ等々、盛りだくさんの演目に、笑ったり、聴き入ったり、一緒に歌ったり、手を動かしたり・・・目も耳も口も心も楽しめる時間になりました。

たくさんのボランティアさんが来てくれました！

いつまでもお元気で



【アロハ・ハワイアンズ・レイカラさん】



【レイマカマエさん】



【山根会さん】



【元気会さん】



【ミュージックベルリリーさん】



のとなり



☆『あなたのまちの老人クラブ』に入りませんか！☆

今回のテーマは、『老人クラブ』です。

「何かスポーツをしてみたい」「楽しい趣味を持ちたい」「地域や人の役に立つことをしてみたい」「仲間づくりをしたい」「何かを始めたい」いろいろな思いに応えているのが老人クラブです。新しい仲間と出会い、互いに支えあって健康で充実した人生を送るために、地域の老人クラブに参加しませんか。

概ね60歳以上の人(60歳未満でもOK)なら、どなたでも入会できます。会員は常時募集していますが、いきなり加入するのが不安な方は、まずは活動を体験してみませんか。ケアプラザにお問い合わせいただければおつなぎいたします。

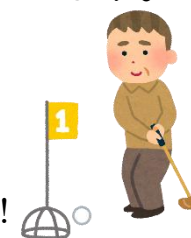
矢向・江ヶ崎地区の老人クラブは以下の団体です。

＊福寿会(矢向1丁目)＊南クラブ(矢向2丁目)＊双葉会(矢向3丁目)

＊宮本クラブ(矢向4丁目)＊寿会(矢向5丁目)＊江寿会(江ヶ崎町)

各クラブとも色々な活動をしています。さあ、あなたも地域デビュー!!

☆前任者にあやかり、楽しい記事が書けるようにコーナー名を「あかねの部屋のとなり」とさせていただきます。☆



グランドゴルフ