

フレイル予防講座

令和 7 年度 介護予防普及啓発事業

日にち：11 月 1 日・8 日・15 日・22 日（全て土曜日）

時 間：13：30～15：00

場 所：いこいの家 泉区和泉中央北 4-1-8

参加費：無 料

定 員：65 歳以上の方 20 名

*なるべく 4 回とも参加できる方

持ち物：水分補給のための飲み物

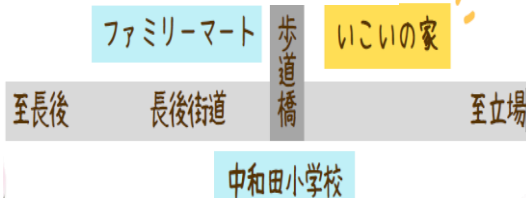
○動きやすい服装でお越しください

○体調の悪い時は参加を見合わせてください

※お申込み先と会場が異なりますのでご注意ください。



《会場地図》



《講座日程》 ★ 運動・栄養・口腔・社会参加 4 つの柱でフレイルを予防しましょう

月 日	講座名	講 師
11/1 (土)	上手な食事とは？	佐々木管理栄養士
11/8 (土)	運動講座・体力測定	福嶋健康運動指導士
11/15 (土)	お口とフレイルの関係	橋田歯科衛生士
11/22 (土)	脳いきいき体操	大部講師



【お問い合わせ・お申込み】
いずみ中央地域ケアプラザ
電話 045-805-1792
担当：田中（保健師）

いずみサマースクール 2025

※泉区社会福祉協議会で夏休み期間に募集した、小学 4 年生から
高校 3 年生対象 泉区内受入れ施設での「ボランティア体験」



今年もいずみサマースクール参加の小中学生たちを受入れ、「デイサービス」

「茶ろんいずみ」でボランティア活動がありました。

《令和 7 年 8 月 6 日・20 日実施》

草刈り隊 ボランティア募集

猛暑続きの夏でしたが、少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。

当地域ケアプラザでは、施設周りの草木が暑さに負けず成長し、手に負えない状況です！！

地域の皆様のお力を、是非お貸しください。

活動日時は皆様のご都合の良い時でお願いいたします。草木を入れるビニール袋をお渡しいたしますので、活動前に事務所にお声掛けください。



泉わくわく応援隊

15ポイント達成しました！



中和田中学校 1年生
(ボランティア部所属)

今年の夏休み、ボランティア活動を頑張りました



泉わくわくプラン
推進キャラクター
「いずちゃん」

そよ風フェスタ2025開催します

令和7年12月7日(日) 10:00~13:00

★オープニングセレモニー 中和田中学校 吹奏楽部★

模擬店・舞台発表
福祉用具展示
展示発表



★子供向けブース★
缶バッチ・射的
スカットボール
プラバン・綿菓子

*次号にて詳細のご案内をいたします。
お楽しみに！！

川柳のついで

川柳を作ってみませんか。
ご参加お待ちしております。

*今日もまた 体温レベルに気温のアップ
アップアップのわが身かな



弘峰

*川柳で 語るべからず 大水害

虎渡 功

貸室利用時のお願い

◆ 当地域ケアプラザでは、貸室利用時のスリッパの貸出しはしていません。

貸室ご利用時には、室内履きをご持参のほど宜しくお願いいたします。

また、外履きは履き間違い防止のために、ご持参の袋に入れて室内へお持ちください。
ご協力をお願いいたします。



そよ風 10月号に関するお問い合わせ

横浜市いずみ中央地域ケアプラザ

〒245-0024 横浜市泉区和泉中央北五丁目 14 番 1 号



TEL 045-805-1700

担当：地域活動交流 戸越 浩美



環状4号線



長後街道

至湘南台

至横浜

泉区役所

いずみ中央駅

お知らせ

いずみ中央地域ケアプラザは第2日曜日が休館日です。