



11月 中山地域ケアプラザ カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
			1 元気づくり st さくらの会	2 元気ハツラツ体操	3 文化の日	4 ヨガ (男性)
5	6 ちゅちゅ広場	7 新治中部地区 介護者のついで すずらん会	8	9 みどり子ども食堂	10 三保ミニデイ	11 なないろ★ほっと タイム ヨガ (女性) おとこの介護
12 オレンジカフェ	13	14 元気づくり st なかよし会	15 元気づくり st さくらの会	16	17	18
19 ハーモニーみどり ふれあいまつり	20 元気づくり st なかよし会	21 健康ベリータンス	22 歌声ハーモニー	23 勤労感謝の日	24	25 みどり子ども食堂
26	27 休館日	28	29	30	★ ホームページも あります！ ぜひ ご活用ください ★	

中山地域ケアプラザ 🔍 と検索してください♪

※ カレンダーに記載のあるイベント等は、事前の申し込みが必要な場合があります。詳細はお気軽にお問合せください。
※ 元気づくり st：楽しみながら介護予防（後方支援）

中山地域ケアプラザ

LINE 公式アカウント

運営ははじめました♪



・平日・土曜 9時～21時
(夜間利用がない場合は18時閉館)

・日曜・祝日 9時～17時



※ 前月の15日以降に18時閉館となる日を館内とホームページに掲載します。

※ ご相談窓口は、平日・土曜は18時、日曜・祝日は17時までです。

※ ご相談に来所される際は、あらかじめお電話でご連絡のうえお越しください。

< 休館日 >

毎月 最終月曜日 (月曜日が祝日の場合は翌火曜日)
年末年始 (12月29日～1月3日)

※お部屋のご予約(窓口)と、講座のお申し込みは
全て **10時から**です。



≪ ハーモニーみどり1階 中山駅より徒歩 約7分 ≫

みんなで



ハーモニー

10月号

発行日:令和5年10月1日 地域版 -186号-
発行:社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会
横浜市中山地域ケアプラザ
〒226-0019 横浜市緑区中山二丁目1-1
ハーモニーみどり内
TEL 045-935-5694 FAX 045-935-5695
発行責任者 所長 田中 志乃
担当 コーディネーター 田中 葵

横浜新緑総合病院の医師によるお話

令和5年度 中山地域ケアプラザ 地域連携事業

地域向け健康講座

その膨らみ、痛み、

そけいヘルニア(脱腸)かもかもしれません

～ 足の付け根の膨らみ、実は気になっていませんか? ～

10月21日(土) 10:00～11:00 (9:30より受付)

脱腸の中で、一番多いのが鼠径部で正式名は鼠径ヘルニアです。米国では年間80万人が治療され、専門の外科医がいるほど一般的な病気です。日本は15万人と推定され、実は虫垂炎(盲腸)や胆石の手術より多く行われています。しかし多忙のため我慢したり、場所的に「恥ずかしい病気」のイメージがあり、受診を渋る方も多くみられます。症状や治療、簡潔な自己診断の仕方など、わかりやすくお話し致します。

場所: 中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
対象: 緑区在住の方 持ち物: 筆記用具、室内履き、飲み物等
講師: 横浜新緑総合病院 外科・消化器外科 部長 平山 亮一 氏

主催: 横浜市中山地域ケアプラザ
講座は **10時から申込み**: 935-5694 【地域交流担当: 田中】
協力: 医療法人社団 三喜会 横浜新緑総合病院 地域医療連携室



申込
受付中!

県立 第2回 四季の森公園の自然を楽しもう!

日時: **10月29日(日)**

(13時集合) 13:30分出発 14:30分頃 現地解散 (雨天中止)

場所: 県立 四季の森公園 管理事務所前(北口) 集合 (横浜市緑区寺山町291)

内容: ガイド付きウォーキング

対象: どなたでも 参加費: **無料**

現地集合です

持ち物: タオル、飲み物、動きやすい服装でお越しください。

主催: 横浜市中山地域ケアプラザ 【担当: 田中・土谷】

協力: NPO法人 四季の森 里山研究会

10月2日(月)

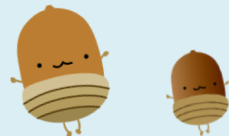
10:00より申込開始

事前申込制です。
申込はお電話が窓口まで。
先着 **13名**

子どもの五感を育む

緑区地域ケアプラザ 地域活動交流コーディネーター連絡会研修

自然遊びを学ぼう! in 四季の森公園



令和5年 **10月3日(火)** 10:30(現地集合) 12:00(現地解散)

場所: **県立四季の森公園 南口広場 現地集合** (横浜市緑区寺山町291)

講師: **五感教育研究所 室長 高橋 良寿 氏**

内容: 草花や樹木に触れ、自然の中で遊びの道具を探し、手を動かして、遊びながら五感を磨きます。

持ち物: タオル、飲み物、(汚れた際の着替え、靴) **対象者**: 緑区にお住いの未就園児の親子(事前申込制)

主催: 横浜市緑区地域ケアプラザ 地域活動交流コーディネーター連絡会 協力: 緑区地域子育て支援拠点 いっぱ

【お申込み・お問合せ】 中山地域ケアプラザ 045-935-5694 申込受付は10時から 先着15組

無料

《 なないろ★ほっとタイム 》

「いっぱい」、「はなまる」、中山地域ケアプラザ共催事業。
お子さんの発育・発達に不安や心配を抱えている保護者の方が、情報交換したり、子育てのことなど、自由にお話ができる時間です。
お子さんも安心して遊べる場です♪

日時: 令和5年 **10月12日(木)**

11月11日(土)

10:00 ~ 11:30 (受付開始: 9:45~)

場所: 中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

対象: 未就学児とその保護者

参加費: **無料** お申込はこちらのコード→



または、お電話にてお問い合わせ下さい。【担当: 田中】

ちゃちゃちゃ広場



令和5年 **11月6日(月)**

毎月第1月曜日に開催しています。
引き続き、事前申込制としています。

場所: 中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

9:45 ~ 12:00

対象: 0歳から就学前までの親子

参加費: **無料** 定員: 12組

申込開始日: **第1月曜日 10:00より翌月分受付**

【担当: 田中・大島】



大募集中!

土曜ヨガ

11月4日(土)

《 男性編 》

11月18日(土)

《 女性編 》

時間: 16:00 ~ 17:00 (各日共通) 場所: 中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

対象: 日程により男女の別はありますが、どなたでもご参加できます♪ 各日ともに < 先着13名 >

講師: YUKA 氏 (ヨガインストラクター・アーユルヴェーダセラピスト)

参加費: 1回 **700円**

内容: マスク着用のまま行う、ゆっくりとしたヨガです。

持ち物: マスク、ヨガマット (バスタオル可)、飲み物 など

その他: 動きやすい服装でお越しください。

申し込み開始日: **10月7日(土) 10:00より** 【担当: 田中】



電話のかけ間違いが大変多くなっておりますので、ご注意ください。

お申込み・お問い合わせ: 中山地域ケアプラザ 電話: **935-5694**



シニアの書写講座

あなたの想いを書にしてみませんか?!

無料

定員 **10名**

ボールペンや筆ペンで美しい文字を書くポイントを学びます。

書くことを楽しみながら、心豊かな時間を一緒に過ごしましょう!

令和5年 **10月23日(月)** 13:30 ~ 14:30

講師: **高橋 紫 氏** (緑区在住)

対象: 60歳以上の方優先

場所: 中山地域ケアプラザ 2階 ボランティアルーム

持ち物: 使いたいペンがあればお持ちください

申込開始日: **10月2日(月) 10:00より申込開始**

【担当: 土谷・田中】



NEW

オレンジ



カフェ



地域の方、認知症の方やご家族、どなたでもお気軽にどうぞ♪お茶とお菓子を召し上がりながら、ご自由にお過ごしください♪ 介護や認知症についての情報交換、普及啓発も行っています♪

場所: 中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

日程: 初回 **10月22日(日)**、2回目 **11月12日(日)**

その後は 毎月 第3日曜日開催 (変更の月もあり)

13:00 ~ 15:30 (時間内出入り自由)

参加費: **100円**

どなたでも、
ご予約なしでご参加できます。

主催: **オレンジカフェの皆さま**

協力・お問い合わせ先: 横浜市中山地域ケアプラザ

担当: 田中・内貴・赤塚 045 - 935 - 5694

令和5年度 第2回 介護者教室

認知症の正しい知識と対応を学びましょう

認知症の症状や種類など、正しい知識を知り、混乱した時の対応や受診のタイミングを学んでみませんか。
介護者も認知症の方も安心して過ごせて、日々の介護がとても穏やかになるヒントを探してみましょう。

令和5年 **10月18日(水)** ※ 講座終了後は交流会を行います。

講座: 13:00 ~ 14:20

交流会: 14:30 ~ 15:30

場所: 中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師: 谷田部クリニック 院長 **谷田部 博嗣 氏**

定員 **20名**

**申込
受付中!**

対象: 緑区在住で認知症の方を介護している方、
今後に向けて知識を身に付けておきたい方

申込み受付は 10時から

参加費: **無料**

持ち物: 室内履き、筆記用具、飲み物など

《お申込み・お問い合わせ先》
地域包括支援センター 担当: 内貴

介護に関するご相談 窓口 《 地域包括支援センター 》 電話: **935-5698**

担当地区: 中山、三保町、上山、寺山町、森の台、台村町