

# 煩わしくて時に怖い頭痛とめまい



## ～見分け方と対処法～

+ 横浜市いずみ野地域ケアプラザからのお知らせ



先着順

参加費無料  
定員40名

2024年

**3月6日(水) 13:00~14:30 (12:45開場)**

場 所 横浜市いずみ野地域ケアプラザ  
多目的ホール  
横浜市泉区和泉町 6214-1



講 師 戸塚共立いずみ野病院 院長 高橋 竜哉

頭痛やめまいを起こした場合、  
これが危険な疾患なのか？  
危険ではないが煩わしい疾患なのか？

脳神経内科医師の高橋竜哉 院長 が  
この講座を通じて、  
その見分け方と対処法をお話しいたします。

お申し込み  
お問い合わせ

戸塚共立いずみ野病院

地域医療公開講座に参加ご希望の方は  
戸塚共立いずみ野病院 地域医療連携課まで  
お電話でお申し込みください。

駐車場割引のサービスは  
ございませんので  
予めご了承ください

☎045-800-0320(代表) 受付時間 10:00~17:00(平日)





# ベビーマッサージ

パパの参加 大歓迎♡



- ・チャイルドボディセラピストによるベビーオイルマッサージ♪
- ・パパも赤ちゃんに触れ合える機会にしています。
- ・ママ、パパの手で赤ちゃんに優しいマッサージを行いましょう。

新米ママ・パパも、ベテランのママ・パパも是非ご参加下さい♡

日程

令和6年3月3日（日）

時間

10:00~11:00

場所

多目的ホール

月齢

2カ月~10カ月

定員

10組

参加費

各500円



申込方法

※お申し込みは  
メール またはQR  
コードからお願い  
します。

[c-izumino@hama-wel.or.jp](mailto:c-izumino@hama-wel.or.jp)

（メールにてお申込みの場合）  
お子様のお名前・月齢・保護者様のお名前  
電話番号・お申込みになる講座名  
のご記入をお願いします。



持ち物

- ・ベビーオイル
- ・ハンカチ
- ・バスタオル
- ・手に持てるおもちゃ
- ・赤ちゃんとパパ・ママの飲み物



申込受付開始日  
令和6年  
1月10日(水)~

《 講師 》

IHTA 認定インストラクター  
チャイルドボディセラピスト  
竹内 雅代 先生



お問い合わせ先

いずみ野地域ケアプラザ 045-800-0322

初心者・シニアの方大歓迎！

# NEW スマホ講座

パソコンの方もOK！

昨年度から定期で行っていた、スマホ講座が新しくなりました。  
マンツーマン対応は変わりませんが、小さなお部屋での  
相談対応になります！



日時：R6年3月20日（水・祝）

13:00～14:30

（毎月第3水曜日になります）

場 所：ボランティアルーム  
地域ケアルーム

持ち物 ご自身のスマートフォン・パソコン 飲み物 マスク

参加費

無料

募集人数

5名

先着順

講師

パソコンボランティア泉



お問い合わせ・申込  
いずみ野地域ケアプラザ

☎ 045-800-0322

R6年2月10日（土） 申込受付開始

※個人情報に関わる  
スマホ操作やパソコン操作は  
お手伝いすることが難しい事が  
あります。ご了承ください。



# 男



# 飯



家族サービスに！

食事に華を！

1品覚える楽しみ！

## 20世紀 思い出の味を作ろう！！

男性の料理を始めてみませんか？

### 参加者募集！ 開催時間は11:00～13:00

**第1回** 5/13(土) 白身魚の煮つけ

**第2回** 7/8(土) ナポリタン

**第3回** 9/9(土) 鮭の  
ちゃんちゃん焼き

**第4回** 11/11(土) ぶり大根

**第5回** R6/3/9(土) シャリアピンステーキ

※メニューは変更になる場合があります

お申込み・お問い合わせは

いずみ野地域ケアプラザ

TEL 045-800-0322

場 所 いずみ野CP 調理室  
講 師 白寿荘 介護スタッフ等  
参加費 500円(各回)  
参加人数 6名(応募多数は抽選)  
持ち物 エプロン 三角巾 飲み物  
マスク

申込受付:それぞれの開催日1か月前の10日より開始します。締め切りは開催日8日前まで