



## 参加者募集 - かがやき健康体操 - 男性教室

最近、『体力が落ちた…』『筋力が落ちた…』と感じることはありませんか？免疫機能を高めるためにも、身体を動かし、以前のように動ける身体を取り戻しましょう！マイペースでできるから安心！筋トレ・脳トレ・口腔体操をしっかりと行う男性向けの教室です。

場 所：いずみ中央地域ケアプラザ

日 時：第 2・4 土曜日 13：15～14：15

対 象：おおむね 60 歳以上の男性限定

定 員：20 名（随時受付）

持ち物：手ぬぐいサイズのタオル、飲み物、  
紐で結ぶ運動靴、外靴入れ

費 用：1 回 500 円（体験 1 回は無料です）

\*参加希望の方は当ケアプラザまでご連絡下さい



講師：森田 美紀 氏

生涯健康指導士

日本健康マスターエキスパート

日本健康マスター普及認定講師

## ディスプレイ窓アート

当地域ケアプラザの  
2 階の窓を見上げて  
ください。

四季折々の窓アート  
に出会えます。



今年も“窓アート”をお楽しみください。  
(福嶋 直美)

無料

## 花みずきカフェ



### どなたでもお気軽にご参加ください!

小規模多機能型居宅介護事業所『花みずき』で月 1 回開催される認知症カフェです。認知症の方、そのご家族、介護について知りたい方、地域の方など、誰でも立ち寄り集いお茶を飲みながらお話のできる場を開放しています。

毎月第 4 日曜日 10：00～12：00

開催場所：いずみ中央花みずき

住所：横浜市泉区和泉中央南 5-1-18

電話：045-(410)-7730

担当：岡留 美代子

\*詳細はお問い合わせください。



### 第33回 男性のためのアクティブLife講座

## お墓のセミナー

令和6年2月29日(木)

10:00~12:00



会場：いずみ中央地域ケアプラザ 多目的ホール  
対象：泉区在住または勤務で50歳以上の男性  
(他地域の方は応相談。ご夫婦での参加も可)  
定員：20名(申し込み多数時は抽選)  
講師：(株)板橋グループの皆様、須藤石材様  
持ち物：室内履き、外履き入れ、筆記用具、水分

#### 【内容】

- ・お墓の選び方 ・お墓の維持・管理
- ・お墓の移転・墓じまい
- ・その他、質疑応答

《お申込み・お問い合わせ》 いずみ中央地域ケアプラザ ☎ 045-805-1700

Eメール izumichuo-hp@hama-wel.or.jp

主催：男たちの活動グループ ducks

協力：泉区内地域ケアプラザ



## いずみスマホよろず相談所

~シニアもスマートフォンを楽しもう!~

令和6年 2月17日(土)・3月2日(土)

- ・スマホの使用方法やお困りごとについての相談をお受けします。
- ・スマホの使い方を学んで、楽しいスマホ生活を始めてみませんか？



《1部》10:00 ~ 10:55

《2部》11:00 ~ 11:55

(各回10名)(9:50より開場)

(各回10名)(9:50より開場)

★相談時間：1人あたり20分程度

★待ち時間が生じる場合もあります。ご了承ください。

◆参加費 無料

◆持ち物 ご自身のスマートフォン

◆申込 事前の予約は不要です。(当日先着順)

◆会場 泉ふれあいホーム

(泉区社会福祉協議会内)

\*相鉄線いずみ中央駅改札前

いずみ中央相鉄ライフM3階



### ◇地域包括支援センターからのお知らせ◇

地域包括支援センターへのご相談は、なるべく事前にお電話にてご予約をお願いいたします。

予約なしでの来所の場合は、対応できる職員が不在の場合がございます。その際には後ほどご連絡をいたしますのでご了承ください。



#### \*そよ風2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



環状4号線

いずみ中央  
地域ケアプラザ



至横浜

泉区役所

長後街道

至湘南台

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。