

無料出張講座

承ります

皆様の活動場所にケアプラザ職員や講師などがうかがい、ご希望の講座をご希望の時間に実施します。

- ★体力測定、健康講座(脳トレ、運動、低栄養予防、口腔ケア等)
- ★認知症予防 ★認知症サポーター養成講座
- ★介護保険制度について ★エンディングノートについて
- ★消費者被害対策 ★成年後見制度について

お気軽にご相談下さい!



新子安地域ケアプラザ 4月号



令和6年4月発行 第202号

発行 (福)横浜市福祉サービス協会
横浜市新子安地域ケアプラザ
住所 横浜市神奈川区新子安 1-2-4
電話 423-1701 FAX423-1702
発行責任者 所長 山尾 みどり
<http://www.hama-wel.or.jp/office/shinkoyasu/>

地域包括支援センターより

地域包括支援センターでは、消費者被害のご相談や被害の拡大を防止する取り組みを行っています。周りの方の見守りで未然に防ぐとともに、不安に思ったり、トラブルに遭った際にはすぐにご相談ください。

《高齢者とその周りの方に気を付けてほしい消費者トラブル》

- ① 屋根や外壁、水回りなどの“住宅修理”
- ② “インターネットや電話、電力・ガスの契約切替”
- ③ 保険金で住宅修理できると勧誘する“保険金の申請サポート”
- ④ “スマホ”のトラブル
- ⑤ 健康食品や化粧品、医薬品などの“定期購入”
- ⑥ パソコンの“サポート詐欺”
- ⑦ “架空請求”、“偽メール・偽SNS”
- ⑧ 在宅時の突然の“訪問勧誘、電話勧誘”
- ⑨ “不安をおおる、同情や好意につけこむ勧誘”
- ⑩ 便利でも注意“インターネット通販”

独立行政法人国民生活センターより

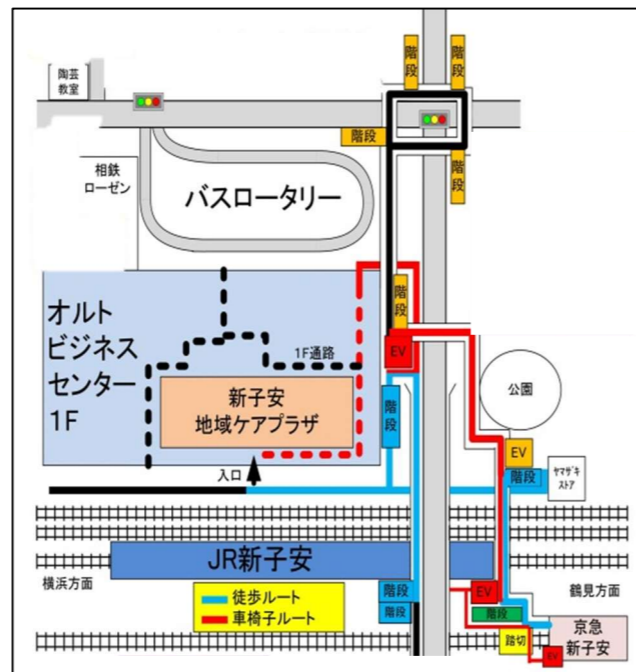
ご自宅にある不要な“捨て布”を集めています!

当ケアプラザのデイサービスでは、ご家庭で不要となったタオル類や T シャツなどを小さく切り、お客様のケアや館内の清掃等に使用して頂いております。もしご自宅に不要な布がありましたら、ケアプラザへのご寄付をご検討頂けますと幸いです。(※水分を吸収しやすい綿 100%のものが望ましいです。また、ケアプラザへ直接ご持参頂ける方に限らせて頂いております。) ご協力の程よろしくお願い致します。

社会福祉法人横浜市福祉サービス協会
横浜市新子安地域ケアプラザ
住所：横浜市神奈川区新子安 1 丁目 2-4
TEL：423-1701 / FAX：423-1702
◆開館時間：月～土曜 9:00～18:00
日曜祝日 9:00～17:00
◆休館日：第3土曜日、12月29日～1月3日
◆最寄駅：JR 新子安駅より 徒歩 3分
京急新子安駅より 徒歩 3分

担当エリア

新子安 1～2 丁目・子安台 1～2 丁目・子安通・入江 1～2 丁目・神奈川 1～2 丁目・東神奈川 1～2 丁目・新町・神奈川本町・浦島町・亀住町・千若町・新浦島町・守屋町・恵比寿町・宝町・山内町・星野町・出田町・鈴繁町・橋本町・瑞穂町・浦島丘



ケアプラザの貸室利用のご案内

昨年度はコロナが第 5 類となったことでより多くの団体様に貸室をご利用頂き、誠にありがとうございました。今年度も地域の皆様が心地よくご利用いただけるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。ケアプラザの貸室は、以下の 4 つのお部屋となります。

新規でご利用を検討する際は、まずはケアプラザへお問い合わせください。



多目的ホール

<定員50名程度>

一番広いお部屋です。テーブルや椅子もあるので運動等はもちろん、大人数での会議・講座も可能です。



調理室

<定員10名程度>

ガスコンロが2口あります。多目的ホールと隣接しており、調理後に多目的ホールでお食事をとることも可能です。



ボランティアルーム

<定員25名程度>

入り口から一番近い硝子戸のお部屋です。作業や打ち合わせ、運動等に使用できます。



地域ケアルーム

<定員14名程度>

一番小さいお部屋です。打ち合わせや会議等に使用できます。

貸出時間	平日・土曜日	日曜日・祝日
午前	9時から12時まで	
午後1	12時から15時まで	
午後2	15時から18時まで	15時から17時まで
※夜間	(※事前予約がある場合のみ)18時から21時	

囲碁将棋解放デー

毎月第2・4月曜日 13時～16時

参加費は無料で年齢やお住まいは問いません。開催当日、時間内にふらっと立ち寄って頂いても大丈夫です。学校終わりのお子様もご参加できます。

参加費：無料



R6年度 生徒募集中!

太極拳

毎月第2・4月曜日 13時～15時

初心者にもやさしいタイプの太極拳です。呼吸に合わせてゆっくりと柔らかく動きため、体幹が鍛えられ、介護予防にもおすすめです。動きやすい服装でお越し下さい。飲み物を各自でご持参下さい。

参加費：1回 200円



新子安地域ケアプラザ予定表

※主催・後方支援事業を掲載しています。

日程が変更・中止になる場合がございます。

お問い合わせはこちらまで 新子安地域ケアプラザ TEL: 423-1701

4月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	○すくすくかめっ子 ■ゆる体操	○活き粋ストレッチ	○赤ちゃん学級			
7	8	9	10	11	12	13
	■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	■はじめま書	○体操教室 ■ふれあいサロン			■民謡教室
14	15	16	17	18	19	20
	■ゆる体操	○活き粋ストレッチ	○すくすくかめっ子 ■おりがみ教室		■パラダイス	休館日
21	22	23	24	25	26	27
	○すくすくかめっ子 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	■雀の会 ■はじめま書	○体操教室			■民謡教室
28	29	30				

5月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
	○すくすくかめっ子 ■ゆる体操	○活き粋ストレッチ	○体操教室 ■ふれあいサロン			■民謡教室
12	13	14	15	16	17	18
	■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	■はじめま書	○すくすくかめっ子 ■おりがみ教室		■パラダイス	休館日
19	20	21	22	23	24	25
	■ゆる体操	○活き粋ストレッチ	○体操教室			■民謡教室
26	27	28	29	30	31	
	○すくすくかめっ子 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	■雀の会 ■はじめま書				

健康維持

趣味活動

子育て支援

その他

○：午前

■：午後

定期開催中の講座

当ケアプラザでは、年間を通して様々な講座を企画・開催しております。どの講座も初回の体験は無料です。複数の講座に参加することももちろん可能です。気になる講座がありましたらお気軽にお問い合わせください。

	事業名	日時	内容	参加費 (1回)
健康維持	ゆる体操	<第1・3月曜日> 13:00~14:30	筋肉や骨、内臓をゆるめることで身体機能を高め、ゆっくりとした動きなので運動が苦手な方にもお勧めです。	500円
	太極拳	<第2・4月曜日> 13:00~14:30	40歳以上対象。呼吸に合わせてゆっくりとした柔らかい動きが特徴です。初心者やシニアの方でも参加できます。	200円
	活き粋ストレッチ	<第1・3火曜日> 10:00~11:30	体力維持・介護予防に効果的な体操・ストレッチを行います。マット(バスタオルでも可)をご持参ください。	500円
	体操教室	<第2・4水曜日> 10:00~11:30	椅子に座ったままでできる筋トレやストレッチがメインです。楽しい脳トレもあるので認知症予防にもお勧めです。	500円
趣味活動	囲碁将棋解放デー	<第2・4月曜日> 13:00~16:00	時間内にふらっと立ち寄って対戦することができます。お子様も参加できます。	無料
	健康マージャン「雀の会」	<第4火曜日> 12:00~15:00	今年の7月から始めました。定員10名、要予約です。	無料
	ふれあいサロン	<第2水曜日> 13:00~15:00	65歳以上の方対象。季節ごとにイベントや作品作りなどを行っています。	500円
	おりがみ教室	<第3水曜日> 13:00~14:30	65歳以上の方対象。毎月、季節にあった素敵な作品作りをしています。	200円
子育て支援	民謡教室	<第2・4土曜日> 12:00~15:00	尺八の音色と力強い声が魅力的な民謡教室です。初めての方も、まずはお気軽にご見学下さい。	500円
	神奈川区 赤ちゃん学級	<第1水曜日> 10:00~11:00	0歳の赤ちゃん(第1子)と保護者の集まりです。事前申込制(人数制限あり)神奈川区ホームページからお申込み下さい。(対象地区:新子安、入江)	無料
	すくすくかめっ子 ~親子のたまり場~	<第1.4月曜日、 第3水曜日> 10:00~11:30	地域の方たちと親子が一緒におしゃべりや仲間づくりをする「親子のたまり場」です。開催時間内の出入りは自由で予約は不要です。(対象地区:新子安)	無料
その他	はじめま書 ~書道教室~	<第2・4火曜日> 15:30~17:00	(小学校1年生~6年生まで対象)書道セット(筆、すずり、墨汁、半紙、新聞紙)をご持参下さい。	500円
	パラダイス ~学齢障がい児の 居場所~	<第3金曜日> 16:00~20:00	(未就学児~小・中・高校生対象)フリースペースとして、時間内の出入りを自由にしております。情報交換の場としてご活用下さい。	無料
	パラダイス NEXT	同上	(高校生以上の障害のある方とご家族様)パラダイスと同じ活動時間にご利用いただけます。	無料