

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 櫻井 俊之
<http://www.hama-wel.or.jp/office/shinkoyasu/>



新子安地域ケアプラザ便り



なごみ 和 10月号



9月1日より新しい所長が着任しました。



9月から新子安地域ケアプラザの所長として着任しました櫻井俊之と申します。地域の皆様から、身近で信頼されるケアプラザを目指して、職員とともに取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

新子安地域ケアプラザ 所長 櫻井 俊之



新子安地域ケアプラザのホームページご存じですか？

新子安地域ケアプラザで行っている事業や広報紙、夜間閉館について、掲載しています。一度ご覧ください。右のQRコードからアクセスできます。



民謡教室参加者募集中！

- 日時: 毎月第2、第4土曜日 12:00~14:30
- 対象: 民謡に興味のある方(年齢制限無)
- 参加費: 月会費 1000円

見学はいつでもお受けしております！
お気軽にお問い合わせください！
問い合わせ: 新子安地域ケアプラザ
045-423-1701



10/28 (火)

10時~12時
新子安地域ケアプラザ
多目的ホール



「コツコツ貯めよう筋肉！貯筋体操」
講師: 管理栄養士 猪原 裕子先生
参加費: 無料
定員: 25名
申込受付: 7/29(火)~10/27(月)
申込先: 新子安地域ケアプラザ

フリー！フリー！
フリー！フリー！
フリー！フリー！



10時~12時
新子安地域ケアプラザ
多目的ホール

11/11 (火)

「きょうの健口は、あしたの健康！」
講師: 歯科衛生士 宮崎 由香理先生
参加費: 無料
定員: 25名
申込受付: 10/1(水)~11/10(月)
申込先: 新子安地域ケアプラザ

特殊詐欺被害防止講座

明日は我が身!?

~卑劣な詐欺からあなたと家族を守りましょう~

10/20 (月) 会場: うらしま荘
11/26 (水) 会場: 神奈川地区センター

時間: 10:00~11:30
講師: 神奈川警察署生活安全課
定員: 25名(要申込・先着順)
申込: 新子安地域ケアプラザ(423-1701)
反町地域ケアプラザ(321-8004)

参加費
無料



介護者のつとめ

偶数月第3(木) 10:00~11:30

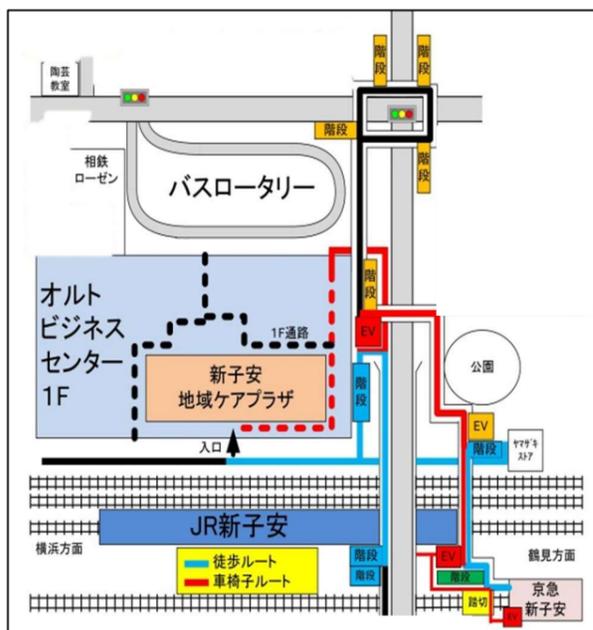
10/16(木)10:00~11:30
「エンディングノート書いていますか」
12/18「認知症の方の介護について」

対象: 介護中の方・介護に関心のある方
参加費: 100円(お茶・お菓子付)
定員: 15名様(要予約)
会場: 新子安地域ケアプラザ
ボランティアルーム

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



遺言 成年後見 相続

司法書士 無料相談会

11/11 (火) 13:30~15:30

会場: 新子安地域ケアプラザ 地域ケアルーム
※ 1組 30分程度。予約優先。

申込: 新子安地域ケアプラザ (423-1701)
協力: 公益社団法人成年後見センター
リーガルサポート神奈川支部
コスモス成年後見サポートセンター神奈川県支部横浜東地区

一緒に話そう 子育て&介護のこと

ダブルケアカフェ

親・祖父母・きょうだい・パートナー・子どもなど**複数のケアの同時進行をダブルケア**と呼んでいます。
友達には話しにくい、どこに相談してよいかわからないこと、同じ思いの人同士、みんなでホッとひと息、お話しませんか？

11/13 (木) 13:00~14:30

対象: ダブルケアに関心のある方
会場: かなーちえサテライト(新子安)
参加費無料・申込不要

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

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

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

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ま す。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。	500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
趣味活動	体操教室	<全6回コース> R7.10/8.10/22 11/12.11/26 12/10.12/24 10:00~11:30	65歳以上の方対象の介護予防教室、定員30名 いつまでも生き生きと笑顔で楽しく過ごせるよう、 ストレッチ、筋トレ、脳トレを運動療法士の講師のも と実施します。	全6回 3000円 (一括払い)
	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」「子雀の会」	<第4火曜日> <<第2木曜日>> 12:00~15:00	同じ趣味を持った方々の「つどい・交流の場」として 両日とも定員16名(4卓)で行なっています。 「子雀の会」は、主に初心者対象としています。	無料
	ふれあいサロン	<第2水曜日> 13:00~15:00	申し訳ありません。 現在この教室は満員の為、募集を中止しております 登録済みの方は、ご参加いただけます！	
	おりがみ教室	<第3水曜日> 13:00~14:30	申し訳ありません。 現在この教室は満員の為、募集を中止しております 登録済みの方は、ご参加いただけます！	
子育て支援	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)神奈川県ホームページか 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	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
	介護者の集い	<偶数月第3木曜日> 10:00~11:30	介護中の方、介護について知りたい方、どなた でもご参加いただけます。 10月のテーマ:エンディングノート書いていますか	50円
	ちえりーカフェ	<奇数月第3木曜日> 10:00~12:00	認知症ご本人やご家族、地域の方、専門職等が集 まり、お菓子やお茶とともに会話を楽しんだり、気軽 に相談できる場です。(予約不要・出入り自由)	100円