



6月 中山地域ケアプラザ カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
★ ホームページもあります！ ぜひ ご活用ください ★						1 土曜ヨガ (入門編)
中山地域ケアプラザ と検索してください♪						
2	3 ちゃちゃちゃ広場	4 介護者のついで すずらん会	5 元気づくりSt. さくらの会	6 元気ハツラツ体操 みどり子ども食堂	7 三保ミニデイ	8
9	10 元気づくりSt. なかよし会	11	12	13	14	15 土曜ヨガ (初級編)
16 オレンジカフェ 住環境と福祉用具の 選び方	17	18 健康ベリーダンス	19 元気づくりSt. なかよし会	20 元気づくりSt. さくらの会	21	22 みどり子ども食堂
23	24 休館日	25	26 歌声ハーモニー	27	28	29
30						

※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。

- 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)

中山地域ケアプラザ

LINE 公式アカウント



《 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 5月号

発行日:令和6年5月1日 地域版 -192号-
発行: (社福)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 石原 寛大



土曜日のヨガ講座

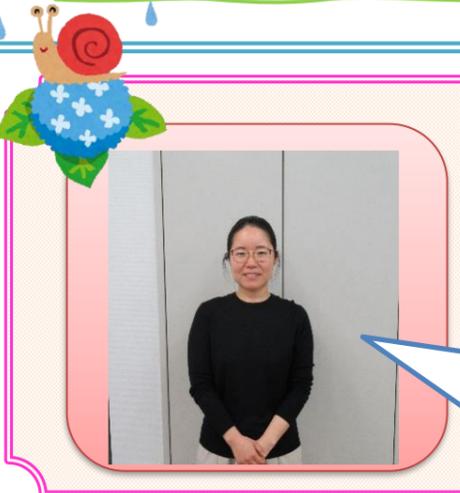
募集中! 《 入門編 》
6月 1日 (土)

《 初級編 》
6月 15日 (土)

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: 男女の別なく、どなたでもご参加できます!
各日ともに < 先着 13名 >
講師: YUKA (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: 毎月第1・第3土曜日開催。ゆっくりとしたヨガです。
持ち物: 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。



**男性参加者
大募集中です!!**



【新職員紹介】

4月より地域包括支援センター保健師に着任しました能登愛(のどめぐみ)です。本牧原地域ケアプラザから異動してきました。お気軽にお声がけくださると嬉しいです。

元気ハツラツ体操



開催日：令和6年6月6日(木) ※毎月1回開催
 時間：10:00~11:00 (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：60歳以上の方 <事前申込先着16名>
 参加費：1回 500円
 持ち物：動きやすい服装、室内履き、飲み物
 フェイスタオル(78cm×32cm位のタオル)
 内容：①座位・立位のストレッチ
 ②リズム体操
 ③関節運動
 講師：山口 英子 氏 (介護予防運動指導員)
 申込開始日：5月2日(木) 10:00より

健康ベリーダンス



お腹まわりを使って踊り、柔らかな丸みをおびた筋肉をつけ、魅力的なボディラインが期待できます。
 日時：6月18日(火)
 10:15~11:30 (受付開始:10:00~)
 場所：2階 多目的ホール
 対象：健康維持と地域での発表が出来るよう、定期的に参加ができる女性
 持ち物：動きやすい服装、タオル、水分補給の飲み物など
 参加費：1回 500円 毎月継続開催していきます。
 講師：mary (ベリーダンス インストラクター)
 申込み：第3火曜 10:00より翌月分受付 (先着順)

ちゃちゃちゃ広場

～ みんなで遊ぼう！ 友達作ろう！ ～

次回開催日：令和6年6月3日(月)

毎月第1月曜日に開催しています。感染対策の為、事前申し込み制としています。
 ※ 保護者はマスクの着用にご協力をお願いします。

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 プレパパ・プレママ
 参加費：無料 定員：14組
 申込開始日：第1月曜日 10:00より翌月分受付



《 なないろ★ほっとタイム 》

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6年6月13日(木) 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
 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：石原】

※ なないろ★ほっとタイムは、「いっぽ」、「はなまる」、中山地域ケアプラザの共催事業です。

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



地域包括支援センターです！



地域包括支援センターとは、福祉総合相談窓口です。

例えば... 地域の皆様の身近な窓口としてご利用ください♪

- ❖ 介護で困っている。介護保険の申請方法や受けられるサービスについて聞きたい。
- ❖ 近所の方が介護で悩んでいるみたい。私が代わりに相談してもいいかしら？
- ❖ 介護保険までは必要ないけど、介護予防の教室を教えてください。
- ❖ 足が弱って銀行に行けない。お金の管理が不安。いい方法はないかしら？
- ❖ 最近よく聞く、成年後見制度って何？

【担当区域】 中山・台村町・寺山町・上山・森の台・三保町
 【相談時間】 月～土 9時～18時 日・祝 9時～17時
 【休館日】 年末年始(12/29～1/3)

相談専用ダイヤル ☎ 935-5698

- ※月～土 18:00以降、日・祝 17:00以降はコールセンターへ転送されます。
- ※ケアプラザの代表電話(935-5694)とは別です。
- ※訪問等で不在の場合があるため、事前にお電話の上お越し下さい。



住環境と福祉用具の選び方

～ 実物に「見て・触れて」みませんか？～



いつまでも住み慣れた自宅で安心して暮らしていけるよう、『身体や生活の変化に合わせた住環境の整備』や『自立した生活を補助する福祉用具』について、適切に選び、安全に使えるように学んでみませんか？
 今必要な方、将来の参考にしたい方、住宅改修や福祉用具にご興味のある方は、ぜひご参加ください。

開催日：6月16日(日) 13:00~15:30
 場所：ハーモニーみどり2階 多目的研修室1・2
 内容：福祉用具講習会 13:00~14:20
 介護者交流会 14:30~15:30

※講習会終了後に
 介護者交流会「にじいろ」を行います。
 交流会のみの参加も可能です。



オレンジ カフェ

どなたでも、ご予約なしでご参加できます。



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 参加費：100円
 日程：6月16日(日) 13:00 ~ 15:30 (時間内出入り自由)

その後は 毎月 第3日曜日開催 (変更の月もあり) 主催：オレンジカフェの皆さま

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

