



資生堂ジャパン連携事業業

身体も心もいきいきと

参加無料

## いきいき美容教室

3月12日(木) 15:00~16:00 男性大歓迎



場 所： いずみ中央地域ケアプラザ 多目的ホール  
対 象： 65 歳以上の方  
定 員： 20 名 **要申込/先着順**  
持ち物： 筆記用具・室内履き・外靴入れ



お申込み・お問合せ

いずみ中央地域ケアプラザ包括支援センター 田中

☎045-805-1792

メンバー募集

## かがやき健康体操・男性教室

男性が行きたい場所！として10年以上前に発足した「かがやき健康体操教室」です。  
歳だから・・・とあきらめず、かがやき続けるために、一緒に体操しませんか！

場 所： いずみ中央地域ケアプラザ 多目的ホール

日 時： 第2・第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）

\*2名の講師が交代制で担当します

持ち物： タオル、水分、運動靴、外靴入れ

費 用： 1回500円（体験1回は無料）

【お申込み・お問合せ】

いずみ中央地域ケアプラザ

電話 805-1700



## お知らせ

平素より当地域ケアプラザの自主事業“サロンドレミ”にご参加いただきありがとうございます。  
さて“サロンドレミ”ですが、現行の参加費を維持することが困難な状況になっております。そのため、令和8年度4月から参加費を1回500円に改定させていただくことになりました。皆様にはご負担をおかけいたしますが、ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。 担当：地域活動交流 戸越

# ラジオ体操のご案内

## ★15時のラジオ体操

◎毎日（第2日曜日はお休み）

時間：15時より

場所：いずみ中央地域ケアプラザ  
館内にて

## ★日曜日のラジオ体操

◎毎週日曜日（第2日曜日は休み）

時間：9時より

場所：いずみ中央地域ケアプラザ  
ロータリにて

お気軽にお立ち寄り、ご参加ください！

# 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8年2月21日(第3土曜日)

3月21日(第3土曜日)



《1部》10:00～10:55

《2部》11:00～11:55

★1人あたり20分程度

★待ち時間が生じる場合もあります。

ご了承下さい。

会場：ふれあいホーム いずみ中央駅  
改札前 ローゼンM3階

参加費：無料

持ち物：ご自身のスマートフォン

申込み 事前予約は不要（当日先着順受付）



今年一年の

幸せを願い初詣・・・



お花紙で作った鳥居の横に、地域の皆さまが絵馬を飾ってくださいました。うま年にちなんで、「何事も“うま”くいきますように」など、“うま”にかけた願い事が寄せられました。皆さまの願いが“うま”く叶いますように！



たくさんのお人形が参拝している様子をイメージしました



三柳のしんぶん

\* 馬年やうまく乗り越え良い年に

令和八年お元日

弘峰

\* 干支追われ熊猫熊猫八つ当たり

石井 義満



\*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 浩美



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。