

親子リトミック教室(全5回)

開催日：9月4・18日・10月2・16・23日の全5回
(いずれも火曜日)

会場：芹が谷地域ケアプラザ 多目的ホール

時間：10:00~11:00 (受付9:30~)

講師：宮下 千登勢 氏 日本音楽療法学会認定音楽療法士

対象：近隣にお住まいの2歳児親子(9月4日時点で)

持ち物：タオル・飲み物・室内履き(保護者のみ)

定員：先着10組(5組以上集まらない場合は中止となります)

参加費：1組2500円/全5回(初回にご持参ください)

申込み：7月1日(日)10時~お電話もしくは来館にて申込み(先着順)

TEL:045-828-5181 地域活動交流まで

フラレールで遊ぼう! ~芹が谷ステーション~

好きなようにレールを繋いで自分だけのコースを作って遊ぼう!
当日の出入りも自由です。ご参加お待ちしております。

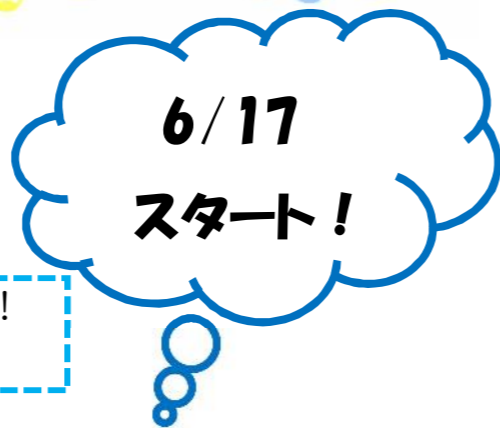
日時 6月17日~ 毎月第3日曜日 9:30~11:30

対象 概ね小学3年生までの子どもと保護者

参加費 無料 予約 不要

※お部屋の広さ、車両、レールの数には限りがございますのでゆずりあって使いましょう!
(車両の持ち込みは可能です)

お問い合わせ 地域活動交流まで TEL 045-828-5181



横浜市芹が谷地域ケアプラザ広報誌

せりきんつうしん

第77号 芹芹通信



横浜市港南区芹が谷2-16-12 TEL045-828-5181 fax045-828-5182

発行元 社会福祉法人親善福祉協会 横浜市芹が谷地域ケアプラザ

発行責任者 所長 長井 百合香

町のお医者さんと語ろう講演会

元気なまま暮らすために ~不整脈と脳卒中~

寝たきり(要介護5)の主な原因の第1位が「脳卒中」って知っていましたか?
実は、その脳卒中の危険が心臓に隠されています。
これを機会に「脳卒中」について学んでみませんか?

日時	6月20日(水) 13:30~15:00
講師	豊福深奈先生(ケアプラザ協力医)
会場	芹が谷地域ケアプラザ 多目的ホール
対象	どなたでも



講演内容

不整脈とは?



脳卒中の原因が心臓に



脳卒中の「FAST」



お問い合わせ・連絡先

横浜市芹が谷地域ケアプラザ 包括支援センターまで

TEL 045-828-5181

芹が谷地域ケアプラザ事業予定表 6・7月

日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> パンの日(そよ風南の家)…毎月第1・3水曜日 11:50頃~12:30まで 1階ホールで販売します。売り切れ次第販売終了。人気の手作りパンです。 </div>					6月1日 貸館優先予約	2日 カフェ
3日	4日	5日 誰でもヨガ① (全2回) 健康囲碁	6日 たんぽぽ 芹カアップ①	7日 ドレミファ 倶楽部	8日	9日 カフェ
10日 虹の会	11日	12日 誰でもヨガ②	13日	14日	15日	16日
17日 芹が谷 ステーション	18日	19日 「ほっ」と 健康囲碁	20日 たんぽぽ 講演「元気な まま暮らす ために」 芹カアップ②	21日	22日	23日 カフェ
24日	25日 施設点検日 ※貸館休館	26日 虹の会	27日 たんぽぽ 芹カアップ③	28日	29日	30日 カフェ
7月1日 貸館優先予約	2日	3日 健康囲碁	4日 たんぽぽ 芹カアップ④	5日 ドレミファ 倶楽部	6日	7日 カフェ
8日	9日	10日 虹の会	11日 たんぽぽ	12日	13日	14日 カフェ
15日 芹が谷 ステーション	16日	17日 「ほっ」と 健康囲碁	18日 たんぽぽ 町のお医者さん と語ろう	19日	20日	21日 カフェ
22日	23日 施設点検日 ※貸館休館	24日	25日 たんぽぽ 虹の会	26日	27日	28日 カフェ
29日	30日	31日 健康囲碁				

◆貸館予約について◆
★優先予約解禁日:1日
 来館受付 9時30分~
 (9時~申込み順の抽選)
 電話受付(仮予約) 10:30~
 ※毎月1日は、優先予約のみの受付になります。1日受付分の自由予約は翌日の2日に受付となります。

◆介護者サロン「ほっ」と◆
 毎月第3火曜日
 10:30~12:00
 当日朝までにお電話にて申込み
 参加費 無料
 対象 当事者又は興味のある人
 ※一人で抱え込まず、笑える話や心配な気持ちなど、お話しすることで「ほっ」と一息しませんか?お気軽にご参加ください。職員がお待ちしております。

◆あそびば たんぽぽ◆
 毎週水曜日 9:30~11:30
 参加費 無料 対象 未就学児親子
 ※時間内の入退室は自由です。
 子どもを通じていろいろな発見をしましょう。おもちゃを用意しております。パパやママはもちろん、おじいちゃんおばあちゃんがお孫さんと一緒にご参加いただくのも大歓迎です。子育て情報交換の場としてもご利用ください。 ※6/13はお休みです

◆芹が谷ステーション◆
 毎月第3日曜日 9:30~11:30
 対象 概ね小学3年生まで
 予約 不要 参加費 無料
 ※親子で一緒にプラレールを繋いで遊ぼう!お母さんはもちろん、お父さんと一緒にでの参加もお待ちしております!

◆ドレミファ倶楽部(音楽&脳トレ)◆
 毎月第1木曜日 10:00~11:30
 事前又は当日、電話か来館にて申込み
 参加費 500円/1回(初回無料)
 ※音楽療法を使った健康教室です。講師はデイサービス等でもご活躍されている先生です。懐かしい話題あり、歌って笑って打楽器等で手を動かし、楽しい時間を過ごしませんか?脳トレで認知症予防にも効果あり!ご興味のある方は、一度ご体験ください。初回無料です!

◆町のお医者さんと語ろう◆
 毎月第3水曜日 13:30~14:45
 予約 不要 参加費 無料
 対象 どなたでも 人数 10名程度
 講師 豊福深奈先生(豊福医院医師)
 ※協力医の豊福先生を囲んでのざっくばらんな茶話会です。

◆拡大版講演会◆
 「元気なまま暮らすために」
 6月20日(水) 13:30~14:45
 寝たきりの主な原因の第1位「脳卒中」その脳卒中の危険が心臓に隠されています。不整脈がそのサインになることも…?!日常の小さな事にも気を配り、健康寿命を延ばしましょう!

◆サタデーモーニングカフェ◆
 毎週土曜日 9:30~11:30
 予約不要 参加費 50円
 どなたでもご参加いただけます。おひとり様でも気軽にご参加いただけます。おしゃべりだけでなく、将棋などゲームもご用意してあります。皆様のご参加をお待ちしております。
 ※時間内の入退室は自由です。
 ※6/16は、お休みです