

# 輝く明日をめざして ～60代からの健康プログラム～

“ロコモ体操”と“低栄養予防”“口腔機能向上”の講話  
運動不足やメタボが気になる方はもちろん！

日頃、運動している方の身体づくりにもオススメのプログラムです！

日にち	10月29日・11月5日・12日・19日（全4回いずれも月曜日）
時間	10:00～11:45
会場	芹が谷地域ケアプラザ 多目的ホール
講師	中村 幸貴氏（パリスティックトレーナーズ代表）
参加費	無料
定員	20人
対象	概ね65歳以上で介護認定を受けていない方
持ち物	室内履き（運動靴）、タオル、飲み物 ※動きやすい服装でお越しください
申し込み	9月11日10:00～ 窓口または電話にて先着受付 横浜市芹が谷地域ケアプラザまで TEL045-828-5181

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80号 芹芹通信



横浜市港南区芹が谷 2-16-12 TEL045-828-5181 fax045-828-5182  
ホームページアドレス <https://shinzen-fukushi.jp/serigaya/>  
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

# 芹が谷地域ケアプラザ 団体発表会

## 10月27日(土) 9:30～13:00

ステージ発表 9:50～12:30 多目的ホール

(コーラス、フラダンス、朗読劇、ウクレレ、オカリナ、手話ダンス)

作品展示 9:30～13:00 1F (水彩画、木目込人形、俳画)

軽食販売 10:00～1F ラウンジ (コーヒー、軽食など)

### ★前日ボランティア募集★

会場準備を一緒にしていただける方を募集しています。詳しくはお電話又は直接窓口までお問い合わせください。

活動日時 10月26日(金) 9:30～12:00

※この活動はシニアボランティアポイントの対象です。

TEL045-828-5181 地域交流まで

## 消費者被害予防講座

### ～消費者被害の傾向と予防～

近年、振り込め詐欺や悪質商法の被害が後を絶ちません。詐欺の手口は日々巧妙化しており、様々な手口を知っておくことが予防になります。横浜市消費生活総合センターの相談員の方から実態や予防策を学び、地域から消費者被害を失くしましょう！

日時 平成30年10月24日(水) 13:30～15:00  
講師 横浜市消費生活総合センター 相談員  
場所 横浜市芹が谷地域ケアプラザ 多目的ホール  
定員 30名(定員になり次第終了)

～申し込み～

10月1日(月)から電話・窓口にて受付いたします TEL045-828-5181



# 芹が谷地域ケアプラザ事業予定表9・10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>						9月1日 貸館優先予約 行政書士相談会 (予約制)
2日	3日	4日 健康囲碁 親子リトミック① (申込み制)	5日 たんぽぽ	6日 ドレミファ 倶楽部	7日	8日 カフェ
9日	10日 虹の会	11日 はっち講座： 入園までの ワンツースリー	12日 たんぽぽ	13日	14日	15日 カフェ
16日 芹が谷 ステーション	17日 施設点検日 ※貸館休館	18日 「ほっ」と 健康囲碁 親子リトミック②	19日 たんぽぽ 町のお医者さ んと語ろう	20日	21日	22日 カフェ
23日 秋分の日	24日 施設点検日 ※貸館休館	25日 虹の会	26日 たんぽぽ	27日 講座：うつ病 の理解について	28日	29日 カフェ
30日	10月1日 貸館優先予約	2日 健康囲碁 親子リトミック③	3日 たんぽぽ ※ママの健康講座	4日 ドレミファ 倶楽部	5日	6日 カフェ
7日	8日 体育の日	9日	10日 たんぽぽ 虹の会	11日	12日	13日 カフェ
14日	15日	16日 「ほっ」と 健康囲碁 親子リトミック④	17日 たんぽぽ 町のお医者さ んと語ろう	18日	19日	20日 カフェ
21日 芹が谷 ステーション	22日 施設点検日 ※貸館休館	23日 親子リトミック⑤	24日 たんぽぽ 講座：消費者 被害予防	25日 虹の会	26日	27日 団体発表会 9:30～ 13:00
28日	29日 輝く明日① (予約制)	30日	31日 たんぽぽ	11月1日 貸館優先予約 ドレミファ		

◆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日に受付です。

◆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、たまには思いを言葉にして「ほっ」と一息しませんか？  
 スタッフがお待ちしております。

◆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、お父さんやおじいちゃんおばあちゃんと一緒にの参加も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。  
 お子さまのあそび場、子育ての情報交換の場としてもご利用ください※10/3はママの骨密度も計る健康講座を開催予定。

◆輝く明日をめざして(全4回)◆  
 10/29・11/5・12・19(月曜日)  
 時間 10:00～11:45  
 定員 先着20名 参加費 無料  
 対象 概ね65歳以上(介護認定のない方)  
 講師 中村幸貴氏(パリスティックトレーナーズ代表)  
 ※詳細は表面をご覧ください。

◆ドレミファ倶楽部(音楽&脳トレ)◆  
 毎月第1木曜日 10:00～11:30  
 予約不要 当日直接会場にて申込み  
 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？ご興味のある方は、一度ご体験ください。初回無料です！

◆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  
 どなたでも気軽にご参加いただけます。  
 歌やトランプや将棋など、お好みに合わせてお過ごしください。※時間内の入退室は自由です。※9/1・10/27はお休み

◆講座：うつ病とその理解について◆  
 9月27日 13:30～15:00  
 予約 事前に電話か来館 参加費 無料  
 対象 どなたでも 人数 50名程度  
 講師 村田和浩先生(県立精神医療センター医師)  
 ※身近な方のうつ病に対する理解を深める為にもぜひご参加ください。

◆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。

◆講座：消費者被害予防講座◆  
 10月24日(水) 13:30～15:00  
 申込 事前に電話か来館 参加費 無料  
 対象 どなたでも 人数 50名程度  
 消費者生活センターの方による講座です。消費者被害の実態などを聞き、みなさんと被害について考えてみませんか？