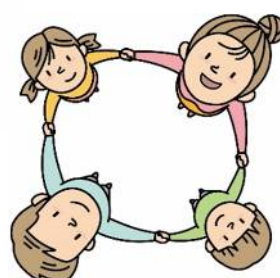


# 横浜シニアボランティア ポイント登録研修会

日 時 : 平成 30 年 12 月 7 日 (金) 10:00~12:00  
場 所 : 横浜市芹が谷地域ケアプラザ  
対 象 : 65 歳以上の方で介護認定を受けていない方  
持ち物 : 介護保険証 登録時に必要です。必ずお持ちください。  
筆記用具、資料を入れるバッグ



申し込み: 11 月 22 日 (木) までに芹が谷地域ケアプラザまでお電話又は窓口へ  
お問い合わせ先は横浜市芹が谷地域ケアプラザ 地域交流まで

TEL045-828-5181

## 「よこはまシニアボランティアポイント」ってなあに？

所定の研修会に参加すると、登録した方にポイントカードが発行されます。  
ポイントの対象施設でボランティア活動を行なうとポイントがたまり、  
1,000 ポイント以上たまると、年 1 回換金又は寄付する事が出来ます。  
(1 日 200 ポイント、年間 8,000 ポイントまで 1 ポイント=1 円)

## 芹力アップ教室 (全 4 回)

～パワーリハビリ機器を用いた介護予防教室～

開催日 11 月 22 日・29 日・12 月 6 日・13 日  
(いずれも木曜日 13:00~14:30 の全 4 回講座です)  
※4 回終了後、団体として続けていただくことも可能です。

会場 横浜市芹が谷地域ケアプラザ 多目的室ホール 2

申し込み 11 月 1 日 (木) 9:00~ 電話にて ※お名前と連絡先をお知らせください。

対象 概ね 60 歳以上どなたでも 先着 12 名

持ち物 室内履き (運動靴)、動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル

参加費 ¥1,000 (器械使用料、資料代として)

申し込み&問い合わせ TEL045-828-5181 (芹が谷地域ケアプラザまで)



パワーリハビリって？  
重度の負荷をかけて行う「筋力トレーニング」ではありません。  
専用の機器を用いて、軽度な負荷で、「動きやすい」「怪我をしにくい」身体を目指します。

## 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 81 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

## あそびばたんぽぽ 特別企画

# 秋のお気軽リサイクル市

11月14日 (水) 10:00~12:00

★出品者対象の内覧会は 9:30~10:00

子育ての先輩から後輩へ、「もったいない」を合言葉に、使わなくなった「モノ」を使いたい「ヒト」につなぐ催しです。  
お子様の使わなくなったおもちゃや洋服など、使いたい方にお譲りしませんか？

会場 横浜市芹が谷地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費 無料 対象 どなたでも

リサイクル品持込み期間 11 月 7 日 (水) ~12 日 (月) 9:00~16:00

対象品 おもちゃ、ベビー・キッズの衣類や靴、園服、幼稚園グッズ・本等

※飲食物や口を含むもの (おしゃぶり等)、ぬいぐるみはご遠慮ください。

※自転車の出品はご遠慮ください。

※お持ち帰り用の袋を持参してください。

※引取りのなかったモノは、必ずお持ち帰りください。

リサイクル品の持込み & お問い合わせは、地域活動交流まで

TEL045-828-5181



## あそび場たんぽぽも隣りのお部屋で同時開催！

お子さまと一緒に遊びながら、子育て情報交換の場所としてもご利用ください。  
あそび場たんぽぽは毎週水曜日 9:30~11:30 開催しております。



# 芹が谷地域ケアプラザ事業予定表 10・11 月

日	月	火	水	木	金	土
	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 倶楽部	2日	3日 カフェ
4日	5日 輝く明日② (予約制)	6日 健康囲碁	7日 たんぽぽ	8日	9日	10日 虹の会
11日	12日 輝く明日③ (予約制)	13日	14日 たんぽぽ リサイクル市	15日	16日 カエルひろば (予約制)	17日 カフェ
18日 芹が谷 ステーション	19日 輝く明日④ (予約制)	20日 「ほっ」と 健康囲碁	21日	22日 芹力アップ① (予約制)	23日	24日 カフェ
25日 虹の会	26日 施設点検日 ※貸館休館	27日	28日 たんぽぽ	29日 芹力アップ② (予約制)	30日	12月1日 カフェ

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。

## ◆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。※10/27・11/10お休み

## ◆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  
消費者被害の実態などを聞き、みなさん  
で被害について考えてみませんか？

## ◆カエルひろば◆

毎月第3金曜日 15:00～17:30

予約 事前に電話か来館 参加費 無料  
対象 7歳～（発達の気になるお子さま）  
人数 10組程度親子  
リトミック講師を招き、リトミックをし  
たり、親子で過ごす空間です

## ◆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

※11/21はお休みです。

## ◆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。

## ◆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。

※11/21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  
やおじいちゃんおばあちゃん一緒  
の参加もお待ちしております！

## ◆芹力アップ教室（全4回）◆

11/22・29・12/6・13（木曜日）

時間 13:00～14:30

定員 先着12名 参加費 1,000円

対象 概ね60歳以上どなたでも

※詳細は表面に記載