

**初心者・経験者、
みんな集まれ!**

誰でもヨガ (全2回)

日頃運動をしている方も、体を動かすのが苦手な方もヨガを始めてみませんか？呼吸を意識したヨガは体全体動かすので、血流もよくなり新陳代謝もアップします。難しい動きもなく、タイトルの通り老若男女誰でも自分のペースで楽しめますよ♪

講師 サリー 氏 (バリスティックトレーナーズ)

日時 7月1日(月) 7月8日(月) 10:00~11:30

会場 横浜市芹が谷地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物 飲み物 動きやすい服装 浴用タオル

対象者 40歳以上の方 **参加費** 無料

お申込み 抽選で30名 6月10日(月)までに窓口又はお電話にて受付



せりがや健康フェスタ開催しました!

広報誌からこんにちは! 芹が谷ケアプラザ看護師の^{こたけ}小竹です★
 今回は3月16日に開催された、せりがや健康フェスタについて報告します。
 第2回せりがや健康フェスタは、同法人である親善福祉協会の専門分野の職員より講演をいたしました。私たちがこの高齢化社会で人生を最後まで、幸せに暮らせるためにとってもプラスになるものでした。
 講演の内容は、漠然と感じていた、介護老人保健施設(老健)や特別養護老人ホーム(特養)についての具体的な説明と、「もしもの時を考える(ACP=アドバンスケアプランニング)」というテーマです。ACPとは「将来の意思決定能力の低下に備えて、患者さまやそのご家族とケア全体の目標や具体的な治療・療養について話し合う過程」です。ACPは初めて耳にする言葉でしたが、詳しい説明があり、もしものための話し合いの重要性を理解できました。

当日は講演会だけでなく、福祉用具事業所の「^{しおさい}香樹の里潮幸」に協力を頂き、最新の福祉用具のブース、転倒リスク測定会をしました。参加していただいた方々からも、喜んでいただき盛り上がりしました。次回も趣向を凝らした内容を考えておりますのでご期待ください。



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88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 開館時間: 月~土曜日 9~21時・日、祝日 9~17時
 ※施設点検日: 毎月第4月曜日(相談窓口のみ9~17時開設)

きんりよく 芹カアツ教室 (全4回)

~パワーリハビリ機器を用いた運動教室~

開催日 6/18・6/25・7/2・7/9 火曜日
10:00~11:30 (初回は9:50集合)
 ※4回終了後、登録団体として続けていただくことも可能です。

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。男性からの人気はもちろんのこと、身体への負担も軽く、心臓や肺機能等への影響も少ない為、女性や運動の苦手な方も、長く続けていただけます。

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 6月4日(火)までに電話又は直接窓口にて受付 (応募多数の場合は抽選させていただきます)

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、資料代として初回にご持参ください)

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



芹が谷地域ケアプラザ事業予定表5・6月

日	月	火	水	木	金	土
28日	29日 記和の日 	30日 健康囲碁 	5月1日 団体優先予約 	2日 ドレミファ 倶楽部 	3日	4日
5日	6日	7日 健康囲碁	8日 たんぽぽ	9日	10日 虹の会	11日 カフェ
12日	13日	14日	15日 たんぽぽ 町のお医者さん と語ろう みんなの いこい場 	16日	17日	18日 カフェ
19日 芹が谷 ステーション 	20日	21日 「ほっ」と 健康囲碁	22日 たんぽぽ 春のお気軽 リユース市 	23日	24日	25日 虹の会
26日	27日 施設点検日 休館	28日	29日 たんぽぽ 	30日	31日	6月1日 貸館優先予約 行政書士 相談会
2日 開港記念日 	3日	4日 健康囲碁	5日 たんぽぽ みんなの いこい場 	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	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	18日 芹カアップ① 「ほっ」と 健康囲碁	19日	20日 	21日	22日 カフェ
23日	24日 施設点検日 休館	25日 芹カアップ② 虹の会	26日 たんぽぽ	27日	28日	29日 カフェ
30日	7月1日 団体優先予約 誰でもヨガ①	<div data-bbox="1181 1900 2211 2005" data-label="Text"> <p>パンの日(そよ風南の家)…人気の手作りパンです。売り切れ次第販売終了 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。</p> </div>				

◆団体予約について◆
★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。

◆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
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※6/19お休み

◆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
親子と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参加
もお待ちしております!

◆介護者サロン「ほっ」と◆
毎月第3火曜日 10:30~12:00
予約 当日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」と一息ませんか?
スタッフがお待ちしております。

◆健康囲碁◆
毎月第1第3(第5)火曜日
12:00~17:00(終了時間不定)
予約 不要 参加費 無料
初心者歓迎。どなたでも、お一人でもご
参加頂けます。お気軽にどうぞ

◆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。
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!

◆みんなのいこい場◆
毎月第1第3水曜日 11:00~14:00
予約不要 参加費(飲物代込)100円
どなたでも気軽にご利用いただけます。
※時間内の入退室は自由です。
スタッフがお待ちしております
※5/1・6/19お休みです

◆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。
子どもを通じていろいろな発見をしまし
ょう。おもちゃも用意してあります
※5/1・6/19お休み

◆春のお気軽リユース市◆
5月22日(水) 10:00~12:00
参加費 無料 対象 どなたでも
◆同時募集:5/15(水)~5/20(月)◆
上記期間内に、キッズ&ベビーの使わなくな
った「モノ」を募集しています!玩具や
衣類の他、ベビーカーなどのリユース品も
受け付けます。詳細は地域交流まで

◆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。
時間内の入退室は自由ですので、
お気軽にご参加ください。
※5/4・25・6/1お休みです