

仕事帰りの しっかり運動講座 ミドルリフレッシュ

横浜市でもご活躍中の中村幸貴先生を講師に、年齢を重ねる事を恐れない体作りを目指します。楽しく運動して健康作りをしてみませんか？
まずはお気軽に体験にお越しください。当日参加も大歓迎です！

会場 芹が谷地域ケアプラザ 多目的ホール

日時 毎月第2・4火曜日 18:30~20:00

参加費 1500円/月2回 対象 どなたでも

講師 中村幸貴氏 (パリストティックトレーナーズ代表)

持ち物 室内用運動靴、動きやすい服装、飲み物、タオル

お問い合わせ 芹が谷地域ケアプラザ ☎045-828-5181



みんなのいこい場

お一人様大歓迎！
傾聴ボランティア滞在！

コーヒーやお茶を飲みながら、交流する場としてぜひご利用ください。
傾聴ボランティアも滞在していますので、お一人様の参加はもちろん、友人と一緒にご参加いただけます。
当日は『そよ風南の家』のパン販売も行われており、ご購入いただいたパンはお持ち込みできます。(そよ風南の家のパン販売に関しましては中面をお読みください)

会場 横浜市芹が谷地域ケアプラザ 地域ケアルーム

日時 毎月第1・3水曜日 11:00~14:00 (入退室は自由です)

対象 どなたでも 参加費 100円

予約 不要、直接お越しください。

お問い合わせ 地域活動交流まで 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89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)

芹が谷

♪レコード喫茶♪

LPレコードで、クラシックを聴きながら、薫り高いコーヒーが楽しめます。

やさしい音色に囲まれながら、優雅なひと時を過ごしませんか？

会場 芹が谷地域ケアプラザ 多目的ホール

日時 7月12日(金) 13:30~16:00

対象 50歳以上の男性の方
(男性と一緒になら女性も参加できます)

参加費 ¥100

お問い合わせ 7月5日(金)までにお申し込みください。
応募多数の場合は抽選をさせていただきます。



問い合わせ
芹が谷地域ケアプラザ 地域活動交流まで
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
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。 ※6/19 パンの日お休みです						6月1日 団体優先予約 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 ミドルリフレッシュ	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 虹の会 芹カアップ② ミドルリフレッシュ	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	2日 芹カアップ③ 健康囲碁	3日 たんぽぽ みんなの いこい場	4日 ドレミファ 倶楽部	5日	6日 カフェ
7日	8日 誰でもヨガ②	9日 芹カアップ④ ミドルリフレッシュ	10日 たんぽぽ 虹の会	11日	12日 レコード喫茶 (予約制・詳細 表面)	13日 カフェ
14日	15日	16日 「ほっ」と 健康囲碁	17日 たんぽぽ みんなの いこい場	18日 団体発表会 説明会	19日 エンディング ノート講座 (チラシをご確 認ください)	20日 カフェ
21日 芹が谷 ステーション	22日 施設点検日 休館	23日 ミドルリフレッシュ	24日 たんぽぽ	25日 虹の会	26日	27日 カフェ
28日	29日	30日 健康囲碁	31日 たんぽぽ	8月1日 団体優先予約	8月2日	8月3日 カフェ
こども自習室 9:00~11:45 (日によって午後もあり。当日お問合せください。)						
こども自習室 9:00~11:45 (日によって午後もあり。当日お問合せください。)				ドレミファ		

◆団体優先予約について◆
★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※1自由予約は翌日の2日に受付となります。※1自由予約とは、利用予定日から起算して30日前から予約が可能(回数制限無)

◆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・7月お休み

◆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!

◆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」と一息しませんか?

◆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。食事の持込みもOK!スタッフがお待ちしております
 ※6/19お休みです

◆ミドルリフレッシュ◆
 毎月第2第4火曜日 18:30~20:00
 参加費 1500円/月
 講師 中村幸貴氏(パリスティックトレーナーズ代表)
 ※ミドル世代からのしっかり運動講座。
 将来を見据えた体作りで、若々しく過ごしませんか?お仕事帰りでもOK!
 メタボが気になる方にもオススメです!

◆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
 ※6/19お休み

◆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。
 ※6/1お休みです