

町のお医者さんと語ろう講演会

健診結果の活かし方講座 **無料**

～かかりつけ医のススメ～

2016年における平均寿命が男性81歳、女性87歳。健康寿命が男性72歳、女性74歳。元気で長生きのためにはこの差を少なくすることが大事です。自分のことを知って、元気な生活を送りましょう。

講師	豊福深奈先生（豊福医院医師・ケアプラザ協力医）
日時・場所	9月18日（水）13：30～15：00 多目的ホール
定員・対象	先着20名 健康に興味のある方どなたでも
持ち物	健康診断結果表があるとより理解が深まります。※個人の診断はできかねます。
申し込み	9月1日までに窓口もしくはお電話にて



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91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）

子どもの発想力を鍛える

～親のするコトしないコト～

「21世紀型スキル」という言葉を知っていますか？

これからのグローバルな社会を生き抜くためには、英語や専門的知識より一般的な能力の方が大切です。それが「21世紀型スキル」。

中でもコミュニケーション能力や問題解決能力、創造力（発想力）などが重要です。

講師はNHK「ウワサの保護者会」出演の三谷宏治氏

日時・場所	9月16日（月・祝日）10：00～12：00 多目的ホール
定員・対象	未就学児から中学生の保護者50名（対象外の方はご相談ください） ※お子様と一緒にの参加可能です。（保育はありません）

参加費 ¥500（お釣りが出ないようにご協力お願いいたします）

持ち物	筆記用具、色鉛筆またはクレヨン（12色以上） 新聞紙またはレジャーシート（床の上でワークショップを行うため） 座布団（床に座っての講座のため必要な方のみ）
-----	---

申し込み 9月1日までに窓口もしくはお電話にて（先着順）



行政書士相談会

前回好評だった行政書士相談会を開催します。相続や遺言、成年後見など個別で行政書士に相談できます。

日時・場所	9月7日（土）13:30～16:00（1組40分程度） 相談室にて
定員・対象	どなたでも（先着6組）
申し込み	8月1日から直接窓口もしくはお電話にて



芹が谷地域ケアプラザ 団体発表会

9月21日（土）9:30～13:00

作品展示 9:30～13:00 1F（水彩画、木目込人形、俳画）

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、中国体操、健康体操）

軽食販売 10:00～1Fラウンジ（コーヒー、軽食など）

★前日・当日ボランティア募集★

前日の会場準備と当日の運営補助を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。

9月20日（金）9：30～12：00

9月21日（土）9：45～13：30

※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

芹が谷地域ケアプラザ事業予定表 8・9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。				8月1日 団体優先予約 ドレミファ 倶楽部	2日	3日 カフェ
4日	5日	6日 健康囲碁	7日 たんぽぽ いこい場	8日	9日	10日 虹の会
こども自習室 9:00~11:45				こども自習室 9:00~11:45 (日)		
11日	12日	13日 ミドルリフレッシュ	14日	15日	16日	17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)						
18日 芹が谷 ステーション	19日	20日 「ほっ」と 健康囲碁	21日 町のお医者さん と語ろう いこい場	22日	23日 レコード喫茶	24日 カフェ
こども自習室 9:00~11:45				こども自習室 9:00~11:45		
25日 虹の会	26日 施設点検日 休館	27日 ミドルリフレッシュ 講座: 詐欺被害と運転 事故の『実際』	28日 たんぽぽ	29日	30日	31日 カフェ
9月1日 団体優先予約	2日	3日 健康囲碁 入園講座(はっち)	4日 たんぽぽ いこい場	5日 ドレミファ 倶楽部	6日	7日 カフェ 行政書士 相談会
8日	9日	10日 ミドルリフレッシュ 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 講座: 子どもの発想 力を鍛える ※裏面参照	17日 「ほっ」と 健康囲碁	18日 たんぽぽ 講座:健診結果 の活かし方 いこい場	19日	20日	21日 団体発表会 10:00~ 12:30
22日	23日 施設点検日 休館	24日 ミドルリフレッシュ	25日 たんぽぽ 虹の会	26日	27日	28日 カフェ
29日	30日	10月1日 団体優先予約	2日 たんぽぽ	3日 ドレミファ	4日	5日 カフェ

◆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)

◆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の参加も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
 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 ※9月は講演会

◆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!たまにはみんなのいこい場スタッフがお待ちしております

◆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
 ※8/14・21お休み

◆サタデーモーニングカフェ◆
 毎週土曜日※除1日祝日 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。
 ※8/10・9/21お休みです