

# 親子リトミック教室(全6回)

**講師** 大沼 和佳子 氏 音大ピアノ科卒業  
jacob koller 氏  
(テレビ番組：関ジャニの仕分け∞、ピアノ王 No1 決定戦に出演) に師事

**日時** 10/29・11/5・12・19・12/3・17  
(全6回 いずれも火曜日 10:00~11:00 ※初回のみ受付9:30~)

**定員・対象** 近隣にお住まいの2歳児親子 10組

**持ち物** ハンドタオル・飲み物・室内履き(保護者のみ)

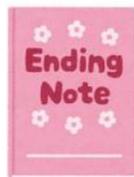
**参加費** 1組3000円/全6回分(初回にご持参ください)

**申込み** 10月19日(土)までにお電話もしくは来館にて申込み  
・申し込み多数の場合は抽選となります  
・5組以上集まらない場合は中止となります  
TEL:045-828-5181 地域活動交流まで



## 港南区版 エンディングノート について考えてみましょう

港南区版エンディングノートが完成しました。  
これは「自分の人生の記録や、万が一の時や意思が伝えられなくなった時に  
伝えたい情報や想いを書き記すノート」です。  
包括支援センター職員が直接、わかりやすくお伝えします。



**内容** エンディングノートの内容の説明  
講座を受けた方にエンディングノートをお配りします。

**日時・場所** 2019年10月18日(金) 13:30~14:30 多目的ホール

**定員・対象** どなたでも 先着20名

**申し込み** 9月10日~ 電話か窓口にて受付 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92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)

## 輝く明日を目指して ~60代からの健康プログラム~

無料

“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!

**講師** 中村 幸貴氏(パリスティックトレーナーズ代表)

**日時** 10/17・24日・11/7・14(全4回 いずれも火曜日 10:00~11:45)

**定員・対象** 20人 (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 TEL045-828-5181



## 遊び場たんぽぽスマホ育児と骨密度測定会

芹が谷地域ケアプラザでは毎週水曜日に、  
未就学児の遊び場を開催しています。今回は、区役所の保健師による  
『保護者向けの骨密度測定』と『スマホ育児』をテーマとした講話を行います。

**日時** 10月9日(水) 9:30~11:30  
(骨密度測定は10:00~、スマホ育児についてのお話は10:30~を予定しています)

**定員・対象** 20人 未就学児の親子 ※骨密度測定は予約の方優先

**申し込み** 10月2日(水)までに電話か窓口にて受付 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
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	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 9:30~ 13:00
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 健康囲碁	2日 たんぽぽ いこい場	3日 ドレミファ 倶楽部	4日	5日 カフェ
6日	7日	8日 ミドルリフレッシュ	9日 たんぽぽ 骨密度測定会	10日 虹の会	11日	12日 カフェ
13日	14日 👨👩👧👦 体育の日	15日 「ほっ」と 健康囲碁 ミドルリフレッシュ	16日 たんぽぽ 町のお医者さん と語ろう いこい場	17日 輝く明日を 目指して① (予約制)	18日 エンディング ノート講座	19日 カフェ
20日 芹が谷 ステーション	21日	22日 即位礼正殿 の儀	23日 たんぽぽ	24日 輝く明日を 目指して② (予約制)	25日 虹の会	26日 カフェ
27日	28日 施設点検日 休館	29日 親子リトミック 健康囲碁	30日 たんぽぽ	31日	11月1日 団体優先予約	2日 カフェ

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。



### ◆団体優先予約について◆

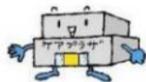
#### ★優先予約解禁日:1日

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!



### ◆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

### ◆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。

※9/21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!

※10月は8日と15日の開催になります

### ◆ドレミファ倶楽部(音楽&脳トレ)◆

毎月第1木曜日 10:00~11:30

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!みんなのいこい場スタッフ  
が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。  
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

※10/9は骨密度測定会

