

参加者募集

「せいがや虹の会」

いつまでも元気に暮らし続けることが出来るよう、レクリエーションやお茶会を通じて、みんなで楽しく笑いながら、3A(明るく、頭を使って、あきらめない)方式で、認知症予防をしています。男女問わず募集していますのでご興味のある方ぜひお越しください。

日時 毎月「10日」「25日」 10:00~12:00
(祝日などは予定が変更になる事があります)

場所 横浜市芹が谷地域ケアプラザ 多目的ホール 1

対象 概ね 65 歳以上のどなたでも **持ち物** 室内履き、飲み物

参加費 1 回 200 円 (保険料込) **お申込み** 電話にて随時受付中

芹が谷地域ケアプラザ 団体発表会を開催しました！

皆さまこんにちは！地域活動交流コーディネーターの織茂です。

今回は9月21日に行われた団体発表会の報告をします！

当日はステージ発表と展示発表、食品販売が行われました。

1階展示発表では、各部屋にて、この日のために一生懸命作成した作品が飾られていて、展示会場を華やかに彩っていました。

「芹が谷コミュニティとてと」による食品販売では、おにぎり、パウンドケーキ、杏仁豆腐、コーヒーの販売が行われ、来館された方々が、美味しそうに食べていたのが印象的でした。

2階で行われたステージ発表では、各団体が発表をした後、次の団体を紹介する形式で進行しました。楽器の演奏や、フラダンス、体操、合唱や朗読をする団体など、さまざまな発表が行われ、会場を盛り上げていました。

今回の団体発表会は、芹が谷ケアプラザを利用している、団体の日ごろの活動の成果を多くの方々に観ていただくために開催しました。発表を観てもらうことで、団体の活動の『やりがい』につながり、それが『生きがい』になればと感じています。

ボランティアを含め、ご参加いただいた皆様改めて、ありがとうございました。



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94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

新事業

「やさしいヨガ」 ～日常から始める、カラダづくり～

日時

2020年

1月6日、20日

2月3日、10日、17日

3月2日、9日、16日、30日

13:00~14:00 (毎月曜日)



講師：鈴木一平氏

- ・日本ストレッチング協会ストレッチングセルフ、ストレッチングパートナー
 - ・全米ヨガアライアンス 200 時間
 - ・ヨガニードセラピスト
 - ・ボディメイクコンテスト毎年参加、入賞経験あり
- 市内、スポーツセンター、スポーツジム等でインストラクターとして活躍

対象：どなたでも **持ち物**：動きやすい服装、飲み物、タオル

参加費：4500 円 (初回にお支払いいただきます) **定員**：20 名

申し込み：12 月 16 日までに電話又は直接窓口にて受付

※申し込み多数の場合は抽選とさせていただきます

芹が谷地域ケアプラザ事業予定表 11・12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					11月1日 団体優先予約	2日 カフェ
3日 文化の日	4日	5日 親子リトミック② 健康囲碁	6日 たんぼぼ いこい場	7日 輝く明日③	8日	9日 カフェ
10日 虹の会	11日	12日 親子リトミック③ ミドルリフレッシュ	13日 たんぼぼ	14日 輝く明日④	15日	16日 カフェ
17日 芹が谷 ステーション	18日	19日 親子リトミック④ 「ほっ」と 健康囲碁	20日 たんぼぼ リユース市 いこい場 町のお医者さんと 語ろう	21日	22日	23日 勤労 感謝 の日
24日	25日 施設点検日 休館	26日 ミドルリフレッシュ 虹の会	27日	28日	29日 レコード 喫茶	30日 カフェ
12月1日 団体優先予約	2日	3日 健康囲碁 親子リトミック⑤	4日 たんぼぼ Xmas会 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 虹の会 ミドルリフレッシュ	11日 たんぼぼ	12日	13日	14日 カフェ
15日 芹が谷 ステーション	16日	17日 親子リトミック⑥ 「ほっ」と 健康囲碁	18日 たんぼぼ 町のお医者さんと 語ろう いこい場	19日 大掃除	20日 レコード 喫茶	21日 カフェ
22日	23日 施設点検日 休館	24日 ミドルリフレッシュ	25日 虹の会	26日	27日	28日
29日						1月4日 団体優先予約

年末年始休業 12/29 ~ 1/3 ※優先予約受付日は1/4

◆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

◆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

◆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!

◆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。
 ※11/23・12/28お休みです

◆ドレミファ倶楽部(音楽&脳トレ)◆
 毎月第1木曜日 10:00~11:30
 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、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!※11月はお休み

◆あそびば たんぼぼ◆
 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
 ※11/27は休み

◆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。
 ※11/20は13時までとなります。