

日曜開催

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、伝えたい情報や想いを書き記すノート」です。
 日曜日に開催しますので、ご両親が気になる子育て世代の皆様も、ぜひお越しください。
 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。

- 講師 芹が谷地域ケアプラザ 包括支援センター職員
- 日時・場所 3月8日(日) 10:00~11:30 多目的ホール
- 定員・対象 どなたでも 先着30名
- 持ち物 筆記用具、資料を入れるバッグ
- 申し込み 2月3日(月)~お電話か窓口にて受付



町のお医者さんと語ろう

講演会

芹が谷地域ケアプラザでは、町のお医者さんとして日頃より活躍されている豊福先生をお招きした語り場を開催しています。
 健康に関すること、病気の予防、病中病後のこと、家族のできること等、医療に関心のある様々な話をさせていただきます。健康に興味のある方どなたでもお越しください。

- 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 3月18日(水) 13:30~14:45 多目的ホール
- 定員・対象 先着30名 健康に興味のある方どなたでも
- 持ち物 筆記用具、資料を入れるバッグ
- 申し込み 2月3日(月)~お電話か窓口にて受付



※講演会の詳細は次号の芹々通信をご参照ください。

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96号 芹々通信



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

謹賀新年

旧年中は地域の皆様がさまざまな目的のもとにケアプラザをご利用いただき、
 誠にありがとうございました。

本年も「地域の身近な相談窓口」として、皆様が、芹が谷の地域で健康で安心して暮らせるよう、その方々に合った情報提供やサービス向上に尽力してまいります。

よろしくお願ひ申し上げます。

横浜市芹が谷地域ケアプラザ 所長 長井百合香



芹が谷地域ケアプラザ事業予定表 1・2月

日	月	火	水	木	金	土
			1月1日 	2日	3日	1月4日 団体優先予約
年末年始休業~1/3						
5日	6日 やさしい ヨガ①	7日 健康囲碁	8日	9日 ※ドレミファ 倶楽部 13時	10日 虹の会	11日 カフェ
12日	13日 	14日 ミドルリフレッシュ	15日 たんぽぽ いこい場 町のお医者さん と語ろう	16日	17日	18日 カフェ
19日 芹が谷 ステーション	20日 やさしい ヨガ②	21日 「ほっ」と 健康囲碁	22日 たんぽぽ	23日	24日 レコード 喫茶	25日 虹の会
26日	27日 施設点検日 休館	28日 ミドルリフレッシュ	29日 たんぽぽ	30日	31日	2月1日 団体優先予約 団体交流会
2日	3日 やさしい ヨガ③	4日 健康囲碁 ミドルリフレッシュ	5日 たんぽぽ いこい場	6日 ドレミファ 倶楽部	7日	8日 健康フェスタ 10:00 ~13:00
9日	10日 虹の会 やさしい ヨガ④	11日 建国記念	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 やさしい ヨガ⑤	18日 「ほっ」と 健康囲碁	19日 たんぽぽ いこい場	20日	21日 レコード 喫茶	22日 カフェ
23日	24日 施設点検日 休館	25日 虹の会 ミドルリフレッシュ	26日 たんぽぽ	27日	28日	29日 カフェ
3月1日	3日	4日	5日	6日	7日	8日

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。※1月は第3・第5となります

◆団体優先予約について◆

★優先予約解禁日:1日※1月のみ4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※2月はお休みです

◆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※2月は4・25日

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。「30代・40代の頃より動けなくなった」「ウエストがきつくなった」と感じる方にもオススメです。お仕事帰りでもOK!

◆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。

※1/4・25・2/1・8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。

※1/9は13:00~14:30

◆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

※1/8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。

※1月は第3水曜日のみ