

# 介護者サロン「ほっ」と

## ～介護保険申請とケアマネジャーの役割～

4月の介護者サロン「ほっ」とでは、介護保険申請とケアマネジャーの役割をテーマにお話しします。介護保険の申請はどうやるの？ケアプラザで介護保険の申請ができることをご存じですか？申請してから、サービスを利用するまでの流れや、担当のケアマネジャーはどんなことをしてくれるの？等々。皆様の疑問をこの機会に解消しましょう！

**日時** 4月21日（火）10：30～11：45

**場所** 芹が谷地域ケアプラザ 地域ケアルーム

**講師** 芹が谷地域ケアプラザ包括支援センター職員・ケアマネジャー

**定員** 10名

**申込** 芹が谷地域ケアプラザ 包括支援センターまで TEL：045-828-5181



### 音楽療法を取り入れた脳トレ教室

# ♪ドレミファ倶楽部

音楽療法士による、健康教室です♪発声や音楽を通じて、脳を活性化させます。音楽療法士を講師に招いており、どなたでも楽しく続けられるプログラムです。

**日時** 毎月第1木曜日 10：00～11：30 多目的ホール1

**講師** 高橋亮太郎氏（音楽療法士（株）キートン代表）

**持ち物** 室内履き・飲み物・タオル・その他必要品

**参加費** 1回500円/都度ご準備ください ※初回無料

**申込** 当日直接お越しください



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97号 芹が谷通信



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

町のお医者さんと語ろう講演会

暖かくなってきた今だから気をつけたい

# 「不整脈」のお話

～「元気で長生き」  
「早めの心がけ」～

**参加費無料**

**日時** 3月18日（水）13：30～14：45

**講師** 豊福 深奈先生（豊福医院医師）

**定員** 30名 健康に興味のある方ならどなたでも

**申込** 芹が谷地域ケアプラザ 包括支援センターまで  
TEL：045-828-5181

☆「怖い不整脈と「良性の不整脈」の違いや、健康診断で測定する心電図などについてお話していただきます。

# 芹が谷地域ケアプラザ事業予定表2月・3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。						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 の日	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 団体優先予約	2日 やさしい ヨガ⑥	3日 健康囲碁	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
8日 エンディング ノート	9日 やさしい ヨガ⑦	10日 虹の会 ミドルリフレッシュ	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 やさしい ヨガ⑧	17日 「ほっ」と 健康囲碁	18日 たんぽぽ 町のお医者さん と語ろう いこい場	19日	20日 春分の日	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 たんぽぽ	26日	27日 レコード 喫茶	28日 カフェ
29日	30日 やさしい ヨガ⑨	31日	4月1日 団体優先予約	2日 ドレミファ 倶楽部	3日	4日 カフェ

### ◆団体優先予約について◆

#### ★優先予約解禁日:毎月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

### ◆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



### ◆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。

※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。

### ◆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



### ◆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。