

きんりょく 芹カアツ教室（全4回）

～パワーリハビリ機器を用いた運動教室～

開催日 5/11・5/18・6/1・6/8 月曜日

10:00～11:30（初回は9:50集合）

※4回終了後、登録団体として続けていただくことも可能です。

会場 横浜市芹が谷地域ケアプラザ 多目的室ホール2

申し込み 5月4日（月）までに電話又は直接窓口にて受付
（応募多数の場合は抽選させていただきます）

対象 概ね60歳以上どなたでも 先着12名

持ち物 室内履き（運動靴）、動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル

参加費 ￥1,000（器械使用料、資料代として初回にご持参ください）

申し込み＆問い合わせ TEL045-828-5181（芹が谷地域ケアプラザまで）

芹が谷地域ケアプラザ利用団体紹介

フラダンスサークル「フラヘレマーリエ」

フラダンスは、ゆっくりとした動きですが、足腰を丈夫にします。

転倒防止の運動にピッタリ！

月曜日の月2回、心地よいハワイの音楽に合わせて楽しみながら皆で健康づくりをしませんか？ゆっくりな動きですのでどなたでも踊ることができます。

健康にはもちろん、友達作りに、お気軽にご参加ください。

一度体験へどうぞ！

場所 横浜市芹が谷地域ケアプラザ

日時 4月20日（月） 5月18日（月） すべて10:30～11:30

対象 大人の方先着3名 体験費 1回500円

申込み方法 講師 松田まで4月15日までにご連絡ください。TEL:090-8053-9316

新規メンバー
募集！！



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99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

芹が谷地域ケアプラザ祭り

2020年5月31日（日）

10:00～13:30

お餅つき

芹が谷第3公園
（ケアプラザ目の前の公園）
にて、お餅つきを行います。



健康チェック

血管年齢や、肺活量
足指力測定等、自身の
健康チェックが行えます。



飲食コーナー

タピオカ販売や、
フランクフルトなどの
食事販売があります。



イベントコーナー

マジックショー等々、
親子で楽しめるイベントを
ご用意してます。



ボランティア募集

芹が谷地域ケアプラザ祭りでの、前日会場準備や当日の販売、見守りボランティア等を募集します！時間帯も考慮します！詳しくはお電話もしくは窓口までお越しください。

問い合わせ先 芹が谷地域ケアプラザ TEL045-828-5181 地域交流 織茂まで

芹が谷地域ケアプラザ事業予定表4・5月

◆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! 多目的ホールいっぱいに線路を広げて電車を走らせよう! パパさん、おじいちゃんも大活躍です♪



◆介護者サロン「ほっ」と◆
 4月21日(火) 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?
 ※次回7月21日(火)です



◆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茶話会です



新型コロナウイルス拡大に伴う

芹が谷地域ケアプラザ事業の中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を受け、ご利用者及び関係者の健康・安全面を考慮し、**4月1日～4月30日の期間において芹が谷地域ケアプラザで行う事業及びパワーリハビリ機器の利用を中止いたします。**

なお、5月1日より順次再開を予定していますが、状況によって期間を延長する場合がございます。
 今回記載されている講座やイベントに関しましても、今後中止や延期をさせていただく場合がございます。
 参加を希望の方は、事前にご連絡を頂き、確認をお願いいたします。
 皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力よろしくお願いいたします。

3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
健康囲碁 みどりの日	健康囲碁	健康囲碁	健康囲碁	ドレミファクラブ		せりかふえ
10日 虹の会	11日	12日 ミドルリフレッシュ	13日 たんぽぽ	14日	15日	16日 せりかふえ
17日 芹が谷ステーション	18日	19日 健康囲碁	20日 たんぽぽ 町のお医者さんと語ろう いこい場	21日	22日 レコード喫茶	23日 せりかふえ
24日	25日 施設点検日 休館	26日 虹の会 ミドルリフレッシュ	27日 たんぽぽ	28日	29日	30日
31日 ケアプラザ祭	6月1日 団体優先予約	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11:30頃～12:30まで1階ホールで販売します。 販売時間が少し早くなり、ご利用いただきやすくなりました♪				

※天候不順などにより、予告なく予定が中止になることがあります。
 ご不明な場合には、お手数ですが、お電話にてご確認ください。



◆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。
 「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!



◆せりかふえ◆
 毎週土曜日※除1日祝日 9:30～11:30
 予約不要 参加費100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。
 ※4/4・25・5/30お休みです



◆ドレミファクラブ(音楽&脳トレ)◆
 毎月第1木曜日 10:00～11:00
 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!
 ※4月から60分の講座に変更になります

◆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
 ※4/1・29・5/6お休みです



◆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! ボランティアさんもお待ちしております。 ※5/6お休みです