

第2弾

『芹力アップ教室』 ～自宅で出来るエクササイズ～

前回に引き続き、自宅で出来るエクササイズを、パリストティックトレーナーズ代表の中村先生に紹介していただきました。皆さん、ぜひ自宅でチャレンジしてみてください。

◆ストレッチ 伸ばしているところに意識をするとより効果的です。

①背中



両手で大きなボールを抱えるように手を組む。背中を後ろに押し出すようにしておへそをのぞき込む。背中全体を大きく広げる。

左右 20 秒間

②足の裏側

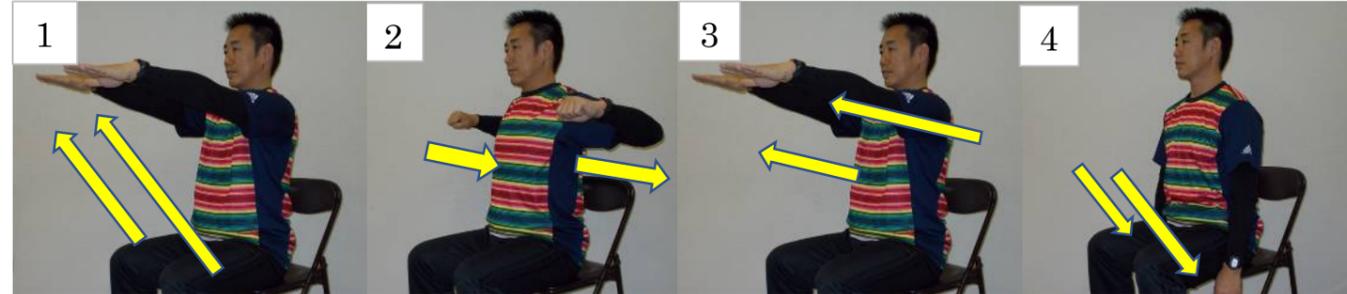


浅めに腰かけ、片足を前に伸ばす。出来るだけ膝を伸ばし、つま先を立てる。背筋を伸ばしたまま、ゆっくり体を前に傾ける。

左右 20 秒間

◆エクササイズ

①肩・肩甲骨の運動



①両手を前に伸ばす⇒②握りながら両肘を後ろに引く。⇒③両手を前に伸ばす。⇒④両手を下ろす。
※2の動作では肩甲骨を寄せるイメージで行う。

1.2.3.4 をリズムよく
5回×2セット

②ツイスト腹筋



両手を頭の後ろで組む。右膝を引き上げると同時に左側に体をひねり、肘と膝を近づける。逆も同様に行う。 ※膝と肘を近づけるときに息を吐く。

左右交互に 10回×2セット

<制作協力> 中村 幸貴 (パリストティックトレーナーズ代表)

横浜を中心に活動。スポーツ選手から高齢者まで幅広く運動の指導を行っています。

港南区内でも様々なところで運動講座や講習会、指導者の育成講座などを行っています。

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103号 芹力通信



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

9月から、一部中止していた事業の再開に向けて準備をしております。事業再開後は、新型コロナウイルス感染拡大防止の対策を講じての運営となります。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

所長 長井

輝く明日を目指して

～60代からの健康プログラム～

“ロコモ体操”と“口腔機能向上”“低栄養予防”の講話です。卒業後もケアプラザ利用団体の「ピンコロの会」で運動の継続も可能です。皆様の参加お待ちしております。

日時 10月5日・19日・11月2日・9日
10時～11時45分(全て月曜日)

定員・対象 抽選20人 概ね60歳以上のどなたでも
持ち物 室内履き、タオル、飲み物、マスク

申込 9月18日(金)までに電話にて受付
(抽選結果は9月23日までにお知らせします)

TEL:045-828-5181 地域包括支援センターまで

町のお医者さんと語ろう講演会

講師 豊福 深奈氏(豊福医院医師)

日時 9月2日(水) 13時半～14時45分

定員・対象 20名 どなたでも

申込 8月25日(火)まで電話にて受付
※抽選結果は参加できない方のみのご連絡とさせていただきます。

TEL:045-828-5181 地域包括支援センターまで

「せいがや虹の会」

9月25日～再開

いつまでも元気に暮らし続けることが出来るよう、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。今まで参加された方、参加したことのない方、どちらも参加お待ちしております。

募集日時 9月25日・10月10日・25日 10:00～12:00

定員・対象 抽選15人 概ね65歳以上のどなたでも

持ち物 室内履き(運動靴)、飲み物 参加費 1回200円(保険料込)

お申込み 9月25日参加の方は9月8日までにお電話ください

(結果は9月15日までにお知らせします)

10月10日・25日参加の方は9月23日までにお電話ください

(結果は9月30日までにお知らせします)

TEL:045-828-5181 地域包括支援センターまで

芹が谷地域ケアプラザ定期開催一覧

	日	月	火	水	木	金	土
体操	10:00～ロコモ体操	13:00～やさしいヨガ	18:30～ミドルリフレッシュ 12:40～ピンコロの会1部 13:40～ピンコロの会2部 14:50～ピンコロの会3部 ※当面の間、各1時間の開催	※新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、現在当施設では定期開催事業を縮小しております。 10月からの事業再開に向けて準備を進めておりますが、横浜市など行政機関からの通達により、再開後も参加人数に制限を設けることが予想されます。当面の間は全ての事業が予約制となりますので、ご理解ください。なお、今月号までは、この紙面にて定期開催事業についてのご案内を掲載いたします。再開の折には、みなさまのご参加をお待ちしております。			
趣味 & 集い場			12:00～健康囲碁 10:30～介護者サロン「ほっ」と				
子育て	9:30～芹が谷ステーション			9:30～たんぼぼ			
せりがや虹の会…毎月10日25日 10:00～12:00 3A ボランティアによる認知症予防の会			パンの日…そよ風南の家の出張販売。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 12:15頃～13:00まで1階ホールで販売します。 販売時間が変更になりましたのでご注意ください。				

定期開催事業(太線枠)とその卒業生(点線枠)による活動のご案内 ※今回は 木 金 土 曜日の紹介です

木 ◆ドレミファクラブ(音楽&脳トレ)◆

毎月第1木曜日 10:00～11:00※今年度より60分講座
 対象 どなたでも 予約優先(電話又は来館)12名
 参加費 500円 ※初回体験無料
 講師 高橋亮太郎音楽療法士(株)キートン代表
 ※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!※11/5～再開予定

金 ◆レコード喫茶(クラシック鑑賞)◆

毎月第4金曜日 13:30～16:00
 予約優先(電話又は来館)10名 参加費100円
 対象 50歳以上の男性
 ※男性と一緒になら女性でも参加できます
 ※「レコードは手元にないけど、クラシックをレコードで聴きたい」などの声から開催を始めました。
 LPレコードでクラシックを聴きながら、ボランティアさんの淹れる薫り高いコーヒーを楽しめます。月に一度、優雅なひと時を過ごしませんか?※再開未定

土 ◆せりかふえ◆

毎週土曜日 9:30～11:30 予約優先(電話又は来館)10名
 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。
 おしゃべり、トランプ、将棋、おりがみなど、自由にお過ごしください。お一人での参加もちろんOK!
 お友達や親子での参加もお待ちしております。
 なお、飲み物はセルフ方式となっております。
 ※次回10/17～再開予定

金 ◆サンフラワー(コーラス)◆

毎月第3金曜日 10:00～11:30
 参加費 500円/1回 対象 興味のある方
 講師 松田けい子氏
 ※「はじめての歌声サロン」をきっかけにみんなで歌うことを楽しんでいます。先生のご指導の下、発声練習から始め、毎回違う歌を歌っています。ご興味のある方なら、未経験でももちろん大丈夫です。見学も可能です。一緒に歌いませんか?

◆団体優先予約の受付方法変更について◆

※コロナウイルス感染症拡大防止の為、現在当施設では従来の受付方法を変更して対応しております。当面の間以下の受付方法とします。ご理解とご協力をお願いいたします。なお、ご不明な点は地域交流 織茂までお問合せください。

★登録団体優先予約解禁日:毎月1日→「予約解禁月の前月25日までに郵送またはFAX、直接当施設まで希望日を提出」と変更
 ※毎月1日に利用日を確定し、2日以降に当施設掲示板、ホームページにて予約結果発表。

★※1自由予約受付方法:来館受付→電話予約のみ。解禁日の10:30～13:00の間に希望を受付。その後、抽選にて予約確定。当日中に結果を当施設から連絡いたします。尚、解禁日13:00以降の自由予約は先着順に承ります。(正式予約の来館は不要)

※1自由予約…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)。毎月1日の自由予約は今まで通り翌日2日の解禁日とします