

10/14再開 ▶ 未就学児のあそび場 たんぽぽ

子どものあそび場を開放します。ママ友が欲しい、子育て情報が知りたい等、子育てに関するご相談も受け付けています。ぜひご参加ください。

日時 10月14日・28日 毎月第2・4水曜日 9:30~11:00
(隔週及び、時間を短縮しての開催となります)

対象 未就学児親子
持ち物 マスク(5歳以下の子どもは不要です)・レジャーシート(必要な方のみ。床に直接座って見守りして頂くため)

申込み 当日までに電話にて申込み(先着5組) [TEL:045-828-5181](tel:045-828-5181) 地域交流まで



10/18再開 ▶ 芹が谷ステーション

多目的ホールいっぱい線路を広げて電車を走らせよう！父親と子どもの参加も募集しています。

日時 10月18日から 毎月第3日曜日 9:30~11:00

対象 保護者と概ね小学3年生まで

持ち物 マスク(5歳以下の子どもは不要です)・レジャーシート(必要な方のみ。床に直接座って見守りして頂くため)

申込み 当日までに電話にて申込み(先着5組) [TEL:045-828-5181](tel:045-828-5181) 地域交流まで



令和2年度 横浜市芹が谷地域ケアプラザ

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~

10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ます。介護保険を申請してから、サービスを利用するまでの流れ等。皆様の疑問をこの機会に解消しましょう！

日時 10月20日(火) 10:30~11:45

場所 芹が谷地域ケアプラザ ボランティアルーム

講師 地域包括支援センター職員・ケアマネジャー

申込み 10月1日~電話にて受付(先着6名)

[TEL:045-828-5181](tel:045-828-5181) 地域包括支援センターまで



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

申込み 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](tel:045-828-5181) 地域包括支援センターまで



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104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

10月から、一部の事業を再開いたしますが、当面の間、新型コロナウイルス感染症拡大防止に努めながらの運営となります。又、横浜市の通達や社会情勢等により、予定している事業が中止となる場合もあります。参加者の皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、どうぞよろしくお願いいたします。

地域の集いの場 せいかふえ

10月は感染症に関する7千講座&茶話会を予定しております。友人と一緒にはもちろん、お1人さまでもお申し込みください。又、当面の間飲み物はペットボトルでの提供となります。

日時 10月17日・24日・31日(土) 9:30~11:00 ※11月~毎週土曜日開催予定

対象 どなたでも **参加費** ¥100(飲み物・お菓子代)

申込み 10月10日までに申込みください(各日16人)。結果は10月13日までに連絡いたします。(10日以降も空いていれば受付可能です。一度お問い合わせください)

※10月の講座は3回とも同じ内容になります

※今後は月毎に予約制とします。希望者多数の場合は抽選となります※裏面カレンダー参照

[TEL:045-828-5181](tel:045-828-5181) 地域交流まで



音楽療法を取り入れた健康教室

♪ドレミファクラブ♪



音楽療法士による、健康教室です♪打楽器の演奏等を通じて脳と身体を活性化！どなたでも楽しく続けられる脳トレプログラムです。ご夫婦・お友達と一緒にどうぞ

日時 11月5日(木) 毎月第1木曜日 10:00~11:00

対象 どなたでも

参加費 1回¥500(初回無料)

持ち物 マスク・飲み物・タオル

申込み 当日までに電話にて申込み(先着20人) [TEL:045-828-5181](tel:045-828-5181) 地域交流まで



芦が谷地域ケアプラザ事業予定表9・10月

NEW ◆町のお医者さんと語ろう◆
 毎月第1水曜日 13:30~14:45
 予約優先 12名。当日迄募集
 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
 今年度から開催日が第1水曜日に変更になりました。お医者さんと一緒にもう一度健康について考え直してみませんか?

募集中! ◆輝く明日をめざして(全4回)◆
 10/5・19・11/2・9(全て月曜日)
 時間 10:00~11:45
 定員 20名 対象 概ね60歳以上
 予約 9/18まで電話にて受付後抽選
 (抽選結果は9/23までに連絡)
 持ち物 室内履き、タオル、飲み物、マスク
 参加費 無料
 ※健康年齢を延ばす為の講座です。講師による毎回の体操と口腔ケア、食事について学びます。卒業後は講師指導のもと体操を続けることも可能です。この機会に、是非「明日の健康」について考えてみませんか?

10月再開 ◆芦が谷ステーション◆
 毎月第3日曜日 9:30~11:00※時短
 対象 保護者と概ね小学3年生まで
 予約優先 先着5組 当日迄募集
 参加費 無料
 持ち物 マスク・タオル※レジャーシート
 ※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線路を広げて電車を走らせよう!
 当面の間、利用前と後にお子様も手洗いが必須となります。

◆ミドルリフレッシュ(月2回)◆
 毎月第2第4火曜日 18:30~20:00
 (9月は第2第3火曜日開催)
 参加費 1500円/月
 講師 中村幸貴氏(パリストリックストレーナーズ代表)
 ※ミドル世代からのしっかり運動講座

日	月	火	水	木	金	土
各事業に参加ご希望の方は全て予約制となります。詳細は下記を		9月1日	2日 団体優先予約 結果掲載日 町のお医者さんと語ろう	3日	4日	5日
6日	7日	8日 ミドルリフレッシュ	9日	10日 虹の会	11日	12日
13日	14日	15日 ミドルリフレッシュ	16日	17日	18日	19日
20日	21日 敬老の日	22日 秋分の日	23日	24日	25日 虹の会	26日
27日	28日 施設点検日 休館	29日	30日	10月1日	2日 団体優先予約 結果掲載日	3日
4日	5日 輝く明日①	6日	7日 町のお医者さんと語ろう	8日	9日	10日 虹の会
11日	12日	13日 ミドルリフレッシュ	14日 たんぽぽ	15日	16日	17日 せりかふえ
18日 芦が谷ステーション	19日 輝く明日②	20日 「ほっ」と	21日	22日	23日	24日 せりかふえ
25日 虹の会	26日 施設点検日 休館	27日 ミドルリフレッシュ	28日 たんぽぽ	29日	30日	31日 せりかふえ

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。※9/16お休み
 当面の間、時間を変更し、毎月第1・3水曜日 12:30頃~13:00まで1階にて販売します。販売時間が少し短くなりましたが、みなさまのご利用をお待ちしております♪

※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の人数を制限、時間も短縮し、順次再開を目指しております。当面の間は全ての事業が予約制となります。ご確認の上、ご参加ください。また事業参加には「当日の検温」「マスク着用」「手指消毒」のご協力が必須となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。なお、予約は全て電話にて受付いたします

11月再開 ◆ドレミファクラブ(音楽&脳トレ)◆
 毎月第1木曜日 10:00~11:00時短
 要予約 先着20名。当日迄募集
 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!
 ※11月から60分の講座に変更になります

11月再開 ◆レコード喫茶◆
 毎月第4金曜日 13:30~15:00時短
 要予約 来月の広報誌を確認ください。
 定員12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
 LPレコードでクラシックを聴きながら
 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?

NEW ◆せりかふえ◆
 毎週土曜日※除1日祝日 9:30~11:00時短
 要予約 16名(抽選)
 ・10月の会に参加ご希望の方は、10/10(土)迄にお申込みください。結果は締切後~13日迄に連絡します。
 ・11月以降の予約は、参加希望月の前月20日までにお申込みください。
 参加費 100円 対象 どなたでも
 ※10/17~毎週開催予定。10月中の内容は感染症プチ講座と茶話会。
 ※講座は3回とも同じ内容です。
 ※参加ご希望日をご予約ください

10月再開 ◆あそびば たんぽぽ(月2回)◆
 毎月第2・4水曜日 9:30~11:00時短
 要予約 当日迄に保護者と子ども5組
 参加費 無料 対象 未就学児親子
 ※参加時間は自由です。子どもを通じていろいろな発見をしましょう。
 ※日にちと時間も短縮して再開です