



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119号 芹 芹 通信



横浜市港南区芹が谷 2-16-12 TEL045-828-5181 fax045-828-5182

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 金牧 浩之 開館時間：月～土曜日 9～18時・日、祝日 9～17時

相談窓口：全日 9～17時 ※施設点検日：毎月第4月曜日

年末年始休暇のお知らせ

地域ケアプラザは、年末年始の12月29日～1月3日まで休館となります。

やさしいヨガ

運動の苦手な方や、運動不足の方、どなたでも気軽に参加できます。

日時 第4月を除く毎週月曜日 14:00～14:45

講師 鈴木一平氏

定員 若干名募集(抽選) 対象 どなたでも

参加費 ￥4,000 (1月～3月分、初回にご用意ください)

開催日 1月・17日・31日

2月7日・14日・21日

3月7日・14日・21日

申込み 1月11日までに電話ください。

※抽選結果は外れた方にのみ1月13日までに連絡します。

持ち物 室内履き、飲み物、バスタオル



芹が谷ステーション

ケアプラザの広いホールを使ってプラレールで遊びましょう！

パパやママはもちろん、おじいちゃん、おばあちゃんと一緒にの参加もOK。

たくさんの電車を準備してお待ちしています。

(電車の持ち込み可能です。)



日時 毎月第3日曜日 9時30分～11時

定員 先着5組(当日返に要予約)

対象 概ね小学校3年生までのお子様

(※必ず保護者同伴にてご参加ください)

参加費 無料

ドレミファクラフ (音楽&脳トレ)

音楽療法士を招いた健康教室です。

脳トレや、打楽器を使った動き、懐かしいメロディを用いて、認知症予防を行っています。

簡単な頭の体操や発声練習から始まりますので、どなたでも楽しく参加できます。

日時 毎月第1木曜日 10時～11時

講師 高橋亮太郎氏(音楽療法士)

定員 先着20名(当日返に要予約)

対象 どなたでも

参加費 500円/1回(初回無料)



いざという時のお役立ちグッズ

ひまわりホルダー

①外出先で緊急搬送された時。

②認知症の方などが警察に保護された時。

病院や警察から地域ケアプラザに連絡が入り、身元や緊急連絡先、かかりつけ医などの情報を確認することが出来ます。

対象 港南区在住の65歳以上の方

(ホルダー代として¥300)



※「ひまわりホルダー」をお持ちの方へご自身の誕生月が更新月となります。登録内容に変更がない場合でも、更新の連絡をお願いいたします。

芹が谷地域ケアプラザ事業予定表12・1月※事業へのご参加の際は申込が必要です

日	月	火	水	木	金	土	
28日	29日	30日 健康囲碁	12月1日	2日 ドレミファ 	3日	4日 せりかふえ	
5日	6日	7日 健康囲碁	8日 たんぼぼ 	9日	10日 虹の会	11日	
12日 団体活動紹介展 10～15時	13日	14日 ミドルリフレッシュ 	15日 いこい場 	16日	17日 男のレコード 喫茶 	18日	
19日 ステーション 	20日	21日 健康囲碁 ミドルリフレッシュ 	22日 たんぼぼ 	23日	24日	25日 虹の会	
26日	27日 施設点検日 休館	28日	← 年末年始休館日 12/29～1/3 →			31日	1月1日 元日 
2日 年末年始休館日 ~1/3 →	3日	1月4日 健康囲碁	5日 町のお医者さん	6日 ドレミファ 	7日	8日 せりかふえ	
9日	10日 虹の会	11日 ミドルリフレッシュ 	12日 たんぼぼ 	13日	14日	15日	
16日 ステーション 	17日	18日 健康囲碁	19日 いこい場 	20日	21日	22日 せりかふえ	
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 たんぼぼ 	27日	28日 男のレコード 喫茶 	29日 せりかふえ	
30日	31日	2月1日	2日	3日 ドレミファ 	4日	5日 せりかふえ	

※ **囲い文字** は、小学生までのお子様対象の事業です。保護者の方も一緒に参加ください。

※ 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。現在、時間を短縮し販売。

なお販売日は、毎月第1・3水曜日 12:20頃～30分間程度1階にて販売します。(12/1・1/5はお休み)

※ いこい場…12/1・1/5はお休み。

※ 「町のお医者さんと語ろう」…年内お休み。次回、1/5(水)13:30～「ミニ勉強会」です。2月お休み。

※ ミドルリフレッシュ…12月は第2・3火曜 18:30～20:00 講師によるミドル世代のしっかり体操※体験可

※ せりかふえ…12月は4日のみ開催。1月は8日から開催予定です。



※新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、全ての事業を電話予約制とし「当日の検温」「マスク着用」「手指消毒」が必須となります。また横浜市からの要請により、事業が予告なく中止になることもございます。ご了承ください。