



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120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

新年のご挨拶

皆様 新年あけましておめでとうございます。旧年中は、コロナ禍の大変な状況だったにもかかわらず、多くの皆様にご利用いただき誠にありがとうございました。本年も地域の相談窓口として、これまで以上に親しみやすく、気軽に立ち寄っていただけるケアプラザを目指し、努力してまいります。本年も、芹が谷地域ケアプラザ一同よろしくお願い申し上げます。

横浜市芹が谷地域ケアプラザ 職員一同

ミドルリフレッシュ

プロの講師を招いて、ミドル世代向けのエクササイズを行っています。将来を見据えた体づくりを目指し、セラバンドやボールを使って、運動機能を高めています。

夜の時間帯に開催されますので、お仕事帰りでもOK！運動不足の方にもオススメです！

講 師	中村幸貴氏(バリスティックトレーナーズ代表)
日 時	毎月第2第4火曜日 18:30～20:00
定 員	20名
対 象	どなたでも ※体験見学OK
参加費	1500円/月
持ち物	飲み物・汗拭きタオル・室内履き



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(当日迄に要予約)
対 象	どなたでも
参加費	500円/1回(初回無料)



男のレコード喫茶

LPレコードでクラシックを聴きながら、ボランティアが淹れる、薫り高いコーヒーを楽しめます。月に一度、やさしい音色に包まれながら、優雅なひと時を過ごしませんか？お1人でも気軽にご参加いただけます。

日 時	毎月第4金曜日 13:30～15:00
定 員	要予約 当日迄に12名
対 象	50歳以上の方
※付き添いが必要な方はご相談ください	
参加費	100円



団体メンバー募集

さくら会(麻雀団体)

この度、麻雀団体のメンバーを募集します。現在3～4名で楽しく活動しています。麻雀を通じて、健康づくりをしてみませんか？

日 時	基本第1・3月曜日 13:00～15:30
対 象	麻雀経験者
参加費	無料
申込み	芹が谷地域ケアプラザまで お問合せ下さい



芹が谷地域ケアプラザ事業予定表1・2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
						1月1日 元日
2日 年末年始休館日 ~1/3	3日	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 成人の日	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 回	20日 出張はっち	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 健康囲碁	2日	3日 ドレミファ	4日	5日 せりかふえ
6日	7日	8日 ミドルリフレッシュ	9日 たんぼぼ 輝く明日①	10日 虹の会	11日 建国記念	12日 せりかふえ
13日	14日	15日 健康囲碁	16日 たんぼぼ いこい場 輝く明日②	17日	18日 男のレコード 喫茶	19日
20日 ステーション	21日	22日 ミドルリフレッシュ	23日	24日	25日 虹の会	26日 せりかふえ
27日	28日 施設点検日 休館	3月1日 健康囲碁	2日 講演会 町のお医者さん	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。

※ たんぼぼ…2月は第2・3(水)9:30~11:00。未就学児の親子を対象としたあそび場です※通常は第2・4(水)

※ 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~20分間程度1階にて販売します。(1/5・2/2はお休み)

※ いこい場…1/5・2/2はお休み。

※ 「町のお医者さんと語ろう」…1/5(水)13:30~「ミニ勉強会」。2月お休み。3月は講演会。

※ 地域子育て支援拠点はっち…1/20(木)10:30~11:30「出張親子あそび」を開催。申込み&問合せは、はっちまで

※**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。**