



# 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122号 芹 芹 通信



横浜市港南区芹が谷 2-16-12 Tel.045-828-5181 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

## 動画配信講座の紹介

### せいがや健康フェスタ

暮らす、寄り添う、認知症  
一予防と付き合い方

無料動画共有サービス「YouTube」にて配信

講師

特別養護老人ホーム恒春ノ郷

太田 由美氏（認知症看護認定看護師）

配信期間

3月中旬～配信開始

視聴方法

お電話か、窓口にてお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染症による都合のため、配信期間が変更となっております。お間違えのないようお願いいたします。

### 知ってほしいダブルケア

ダブルケアとは、同時期に介護と子育てなどの複数のケアを担うことです。誰にでも起こりうることで、この講座を通して実情と支援制度を知ってもらいたいと考えています。

講師

植木 美子氏（一般社団法人ダブルケアサポート）

小先 ふき子氏（港南区役所生活支援課）

配信期間

3月1日（月）～3月31日（水）

視聴方法

左記のQRコードを読み込んでお申込みいただくか、ケアプラザ窓口にてお申し込みください。



※スマートフォンで視聴の場合は、大容量のデータ通信を必要とします。Wi-Fi 環境下での視聴をおすすめします。

## ロコモ体操教室 無料体験会！

毎月第1・3日曜日に、ロコモ体操教室を開催しており、今回は無料体験会を実施します。

ロコモ体操教室では、『自分のことはいつまでも自分で出来る体作り』を参加者みんなで目指しています。体操を通じて、ご自身の健康寿命を延ばしてみませんか？

講師 若佐 恵子氏

日時 4月3日（日）10時～11時半

定員 先着10名 3月28日までにお電話

対象 どなたでも ください。

参加費 無料 持ち物 飲み物



## まちのお医者さんと語ろう

## 講演会



テーマ：フレイルについて

自粛生活で「疲れやすくなった」「体が怠い」と感じることはありませんか？原因の一つとして考えられるのが「フレイル」です。「フレイル」について協力医の豊福先生から講演をしていただきます。



講師 豊福 深奈先生（豊福医院医師）

日時 4月6日（水）13:30～14:45

定員 抽選20名 3月28日までにお申し込み

対象 健康に興味のある方 ください（電話または窓口）

参加費 無料

## 芹が谷地域ケアプラザ事業予定表3・4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
<b>3月の中止事業</b> 【2日】 町のお医者さん いこい場 【5日】 せりかふえ 【1日・15日・29日】 健康囲碁		3月1日	2日	3日  ドレミファ	4日	5日
6日	7日	8日  ミドルリフレッシュ	9日  たんぼぼ	10日 虹の会	11日	12日 せりかふえ
13日	14日	15日	16日  いこい場	17日	18日  男のレコード 喫茶	19日
20日	21日  春分の日	22日  ミドルリフレッシュ	23日  たんぼぼ	24日	25日 虹の会	26日 せりかふえ
27日  ステーション	28日 施設点検日 休 館	29日	30日	31日	4月1日	2日 せりかふえ
3日 ロコモ体操 無料体験会	4日	5日 健康囲碁	6日 講演会： 「フレイル」 について  いこい場	7日  ドレミファ	8日	9日 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  たんぼぼ	14日	15日	16日
17日  ステーション	18日	19日 健康囲碁	20日  いこい場	21日	22日  男のレコード 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  たんぼぼ	28日	29日  昭和の日	30日

※ **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。

※ 芹が谷ステーション…3月は第4(日)9:30~11:00。 ※通常は第3(日)開催

※ せりかふえ…おしゃべりやトランプなどご自由にお過ごしください。(参加費 100 円飲み物代込) ※3/5 お休み

※ いこい場…第1・3(水)12:00~13:30。時間内の出入り自由のしゃべり場です。参加費 100 円 ※3/2 お休み

※ 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。

※ 町のお医者さんと語ろう…3月ミニ勉強会は中止。4月は講演会を開催予定(感染症拡大状況により変更あり)

※ 健康囲碁…12:30~16:30(対局が終わり次第終了)囲碁会メンバーによる健康囲碁。 ※3月中お休み

※ **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。**