



## 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134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

※施設点検日：毎月第4月曜日

## せいがや健康フェスタ —フレイル予防—



Web 配信

いつまでも住み慣れた場所で自分らしく過ごすためには健康が第一です。  
今回は、フレイル予防をテーマに運動や食生活等を題材にお話しいただきます。

### 講師

社会福祉法人 親善福祉協会 介護老人保健施設リハパーク舞岡  
飯田秀夫氏（施設長 医師）「フレイルの予防について」  
吉岡裕美氏（作業療法士）「フレイル予防～運動編～」  
苅部康子氏（管理栄養士）「フレイルを予防～食生活～」

### 配信期間

3月1日(水)～4月30日(日)まで 無料動画共有サービス「YouTube」にて配信  
URL:<https://youtu.be/7C6rEMUxQ5U>

### 視聴方法

右記の二次元コードを読み込んでご覧いただくか、ケアプラザ窓口にお越しください。

**注意！！**

大容量の動画となります。スマートフォン等でご覧の場合は、Wi-Fi 環境下での視聴をお勧めします。



二次元コード

## ミドルリフレッシュ

講師 中村幸貴氏（バリスティックトレーナーズ代表）

日時 ※4月から曜日が変わります

3月まで 毎月第2第4火曜日 18:30～20:00

4月から 毎月第1第3水曜日 18:30～20:00

定員 20名

対象 どなたでも

参加費 1500円/月



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！

## 4月以降の

## 夜間団体利用について

4月1日から夜間利用の申し込みは  
優先予約のみとなります。

詳細については館内に掲示しておりますので  
ご確認ください。

ご不明な点がございましたら、  
地域交流までお問い合わせください。



芹が谷地域ケアプラザ  
所長 金牧 浩之

**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
◆みんなのいこい場・せりかふえについて◆ 上記2事業では、現在、飲み物などの提供を 休止しています。飲み物をご持参ください。			3月1日 講座： 良質な睡眠を とるために いこい場	2日 ドレミファ	3日	4日 団体活動 紹介展 10時～
5日	6日 やさしいヨガ	7日 健康囲碁	8日 たんぼぼ	9日	10日 虹の会	11日 せりかふえ
12日	13日	14日 ミドルリフレッシュ	15日 いこい場	16日	17日	18日
19日 ステーション	20日 やさしいヨガ	21日 健康囲碁 春分の日	22日 たんぼぼ 講座:寸劇で学 ぶ相続遺言、 成年後見	23日	24日 男のレコード 喫茶	25日 虹の会
26日	27日 施設点検日 休 館	28日 ミドルリフレッシュ	29日 やさしいヨガ	30日	31日	4月1日
2日	3日 やさしいヨガ	4日 健康囲碁	5日 町のお医者さん いこい場	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	12日 たんぼぼ	13日	14日	15日
16日 ステーション	17日 やさしいヨガ	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	26日 たんぼぼ	27日	28日 男のレコード 喫茶	29日 喫茶の日
30日	5月1日 やさしいヨガ	2日 健康囲碁 ミドルリフレッシュ	3日 憲法記念日	4日 ドレミファ	5日 こどもの日	6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。
- 未就学児の遊び場たんぼぼ…毎月第2・4(水)9:30～11:00。
- みんなのいこい場…毎月第1・3(水)12:00～13:30。 ※2/1 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。  
なお販売は、毎月第1・3水曜日 11:45頃～12:30頃程度 1階にて販売します。
- 町のお医者さんと語ろう…毎月第1(水)13:30～14:45 ※3月は講座「良質な睡眠をとるために」。
- せりかふえ…毎月第1・2・4(土)※毎月1日を除く。9:45～11:00。 ※3月は3/11のみ開催。4/1・4/29 休み
- 団体活動紹介展…3/4(土)10:00～14:30 当施設ご利用団体の活動を、写真と動画で紹介いたします。



※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。