



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139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

※施設点検日：毎月第4月曜日



健康囲碁



初心者も経験者も大歓迎。日頃ケアプラザを利用している方々と一緒に囲碁が楽しめます。お一人でもお友達とでも気軽にご参加いただけます。

開催日 毎月第1・3・5火曜日
時間 12時30分～16時30分
(終了時間は多少前後する場合アリ)

参加費 無料
対象 どなたでも
申込み 当日までに先着順



夏休みこども自習室

ケアプラザのお部屋を自習・読書など静かに過ごすスペースとして開放します。親子での利用もOKです。

開催日 7月26日(水)～8月25日(金)
時間 午前9時30分～11時30分
午後12時～16時は空室状況によるため、当日お問合せください。
※時間内の入退室は自由

持ち物 宿題・本などの教材
定員 12名
対象 小学生～高校生
申込み 当日先着順



ロコモ体操教室 メンバー募集

コロナ禍で運動習慣が減ってしまった方、運動が苦手な方におススメです。講師のリードで、楽しく体を動かし、脳トレでは笑ってごまかしましょう。日曜日の朝に、朗らかな時間を過ごしませんか？



講師 若佐恵子氏
日にち 毎月第1・3日曜日
時間 10時～11時30分
参加費 500円 ※初回体験無料
対象 どなたでも **ロコモチェックはこちら**
持ち物 上履き・飲み物
申込み 予約不要です。直接施設へお越しください



ケアプラザからのお知らせ 熱中症にお気を付けください！

熱中症の症状

- ・足がつる
- ・頭痛
- ・痙攣
- ・大量の汗
- ・全身倦怠感
- ・高体温
- ・めまい
- ・吐き気・嘔吐
- ・意識障害


こまめな水分補給やエアコン、扇風機を使い、温度・湿度を調節しましょう。外出時は帽子や日傘を忘れずに！

芹が谷地域ケアプラザは、暑さをしのげる「クールスポット」です。ちょっとした休憩等にご利用ください



芹が谷地域ケアプラザ事業予定表8・9月 ※事業への参加は事前予約者が優先です

日	月	火	水	木	金	土
7月30日 	31日  やさしいヨガ	8月1日  優先予約受付 健康囲碁	2日  いこい場 ミドルリフレッシュ 	3日  ドレミファ 	4日 	5日  せりかふえ
6日  ロコモ体操	7日  やさしいヨガ	8日 	9日 	10日  虹の会	11日  山の日 	12日 
13日 	14日  やさしいヨガ	15日  健康囲碁	16日  いこい場 ミドルリフレッシュ	17日 	18日 	19日 
20日  ロコモ体操 ステーション 	21日  やさしいヨガ	22日 	23日  たんぼぼ 	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	29日 健康囲碁	30日	31日	9月1日 優先予約受付 ※自由予約不可	2日 せりかふえ
3日 ロコモ体操	4日 やさしいヨガ	5日 健康囲碁	6日  町のお医者さん いこい場 ミドルリフレッシュ	7日  ドレミファ	8日	9日 せりかふえ
10日 虹の会	11日 やさしいヨガ	12日	13日  たんぼぼ	14日	15日	16日
17日 ロコモ体操	18日  やさしいヨガ	19日 健康囲碁	20日  いこい場 ミドルリフレッシュ	21日	22日	23日 秋分の日 
24日  ステーション	25日 施設点検日 休館	26日 虹の会	27日  たんぼぼ	28日	29日	30日
10月1日 優先予約受付 ※自由予約不可 ロコモ体操	◆クールスポット◆ 現在1階交流スペースの利用を再開しています。飲食も可能です。 また、この夏は、「クールスポット」としてもご利用いただけます。お散歩の途中や、晴れた日などは、暑さしのぎにお立ち寄りください。皆様のご利用を心よりお待ちしております。					

- **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)9:30~11:30。 ※8/9 お休み
夏休み中は兄弟と一緒に参加も可能です。小学生は自習スペースも開放しているのでご利用ください。
- みんなのいこい場(フリースペース)…毎月第1・3(水)11:30~13:30。 ※8/16 パン販売はお休み
- 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。 ※8/16 はお休み
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 ※8月はお休み。次回 9/6(水)予定
- せりかふえ…毎月第1・2・4(土)※毎月1日を除く。9:45~11:15。参加費¥100 ※8/12・9/23・30 お休み
- こども自習室…「」マークの午前中9:30~11:30。夏休みの宿題・読書などにお役立てください。

◎予約の方法・時間が変更になっている事業◎

予約優先事業(予約の方が優先ですが、定員に達していなければ予約なしでも参加できます)

…ドレミファクラブ・健康囲碁・せりかふえ・こども自習室・の子供事業

時間延長事業… の子供事業(9:30~11:30)・せりかふえ(9:45~11:15)