



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145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 岸田 太郎 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

芹が谷地域ケアプラザ 団体発表会

ケアプラザ利用団体によるフラダンスやコーラス、ウクレレ、オカリナ演奏などのステージ発表と
絵画等の作品展示、飲食販売等を行う予定です。日頃活動されている団体が活躍される姿をぜひ
ご覧ください。

日時 3月2日(土)9時30分～13時



ステージ発表

10時～12時15分頃
2階多目的ホールにて



作品展示

9時30分～13時頃
1階 展示スペースにて



飲食販売

9時30分～13時頃
1階販売スペースにて ※なくなり次第終了



まちのお医者さんと語ろう 講演会

「もしかしたら私はフレイル？」

「最近食欲がない」、「運動不足ですぐ疲れる」
こんな時はフレイル状態かもしれません。

「フレイル」について学び早めの対策をしてい
きましょう！

講師 豊福 深奈先生（豊福医院医師）

日時 3月6日（水）

13時30分～14時45分

対象 健康に興味のある方どなたでも

参加費 無料



申込み 2月28日（水）までに電話か窓口

定員 抽選20名

（外れた方のみご連絡いたします）

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 2・3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
せりがや虹の会 2月のみ 日にち変更 開催日は、2/10(土)・2/22(木) ※2/25はお休みです。			31日 いこい場 ミドルリフレッシュ	2月1日 優先予約受付 ※自由予約不可 ドレミファ	2日	3日 健康フェスタ
4日 ロコモ体操	5日 やさしいヨガ	6日 健康囲碁	7日 町のお医者さん いこい場 ミドルリフレッシュ	8日	9日	10日 虹の会
11日 建国記念日	12日 やさしいヨガ	13日	14日 たんぼぼ	15日	16日 レコード喫茶	17日
18日 ステーション ロコモ体操	19日 やさしいヨガ	20日 健康囲碁	21日 いこい場 ミドルリフレッシュ	22日 虹の会	23日 天皇誕生日	24日 せりかふえ
25日	26日 施設点検日 休 館	27日	28日 たんぼぼ	29日	3月1日 優先予約受付 ※自由予約不可	2日 団体発表会
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 講座：フレイル 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 ステーション ロコモ体操	18日 やさしいヨガ	19日 健康囲碁 ミドルリフレッシュ	20日 春分の日	21日	22日 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	27日 たんぼぼ	28日	29日	30日
31日	4月1日 優先予約受付 ※自由予約不可 やさしいヨガ	2日 健康囲碁	3日 町のお医者さん いこい場 ミドルリフレッシュ	4日 ドレミファ	5日	6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。
- 未就学児の遊び場たんぼぼ…毎月第2・4(水)9:30～11:30。
- ドレミファクラブ…毎月第1(木)10:00～11:00。参加費¥500(初回無料) ※懐メロや脳トレのある健康講座
- 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。
- 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。※3/20はお休み
- 町のお医者さんと語ろう…毎月第1(水)13:30～14:45 ※3月は講演会
- 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※2/3・10・3/2 お休み
- レコード喫茶…毎月第4(金)13:30～15:00。参加費¥100 ※2月は第3(金)開催
- 2月3日(土) 10:00～健康フェスタ 老健や介護保険についての講座。福祉用具の見学もできます
- 3月2日(土) 9:30～団体発表会 ※当施設登録団体の皆様による作品展示およびステージ発表