



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147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

春のこどもリユース市

毎年恒例のおもちゃ、育児用品、洋服など
ベビー&キッズ向けリユース市を開催します。

開催日 5月15日(水)

予定時間 10:00～



リユース品持込み予定期間

5月8日(水)～13日(月) 各日9:30～16:00

※持込みの際の予約不要、直接窓口へ

問い合わせ 芹が谷地域ケアプラザ 地域交流まで

詳細が決まり次第、上記の二次元コードにてお知らせいたします。



筋活入門講座

無料

筋肉を減らさないようにする。あるいは、減ってしまった筋肉を元に戻す「筋活」を楽しく行っていきます。

日時 5月13・20・6月3・17(全4回)

※いずれも月曜開催 10時～11時45分

講師

バリスティックトレーナーズ 中村幸貴氏(全日)
県立精神医療センター 管理栄養士 馬場真佐美氏(5/20)
木村歯科医院 歯科衛生士 桜井美咲氏(6/3)

定員・対象 20名 概ね60歳以上の方

持ち物 室内履き(運動靴)、タオル、飲み物

申込み 5月6日(月)までに窓口・電話にて受付

抽選結果 抽選に外れた方のみ5月10日までに
お知らせいたします

～パワーリハビリ機器を用いた運動教室～

芹力アップ教室

パワーリハビリは、重度の負荷をかけて行う「筋力トレーニング」ではなく、専用の機器を用いて、軽度な負荷で、「動きやすい」「怪我をしにくい」身体を目指します。



日時 5月23日・30日・6月13日(全3回)

※いずれも木曜開催 13時30分～14時45分

定員・対象 10名程度 概ね60歳以上の方

参加費 ¥1500(5月23日初日にお持ちください)

持ち物 室内履き(運動靴)、タオル、飲み物

申込み 5月16日(木)までに窓口・電話にて受付

抽選結果 抽選に外れた方のみ5月20日(月)までに
お知らせいたします

まきひこ 真木彦 絵画教室

メンバー募集

花や、野菜、果物や置物等、身の回りにあるものを水彩画で描いています。先生の色塗りを間近で見ることが出来るので初心者の方でも大歓迎です。

活動日 基本毎月第2土曜日 13:00～16:30

定員 若干名

対象 どなたでも

参加費 月3,000円

持ち物 体験される方は筆、絵の具
見学の方は特になし

申込み 随時募集しております。芹が谷地域ケアプラザへお問い合わせください



芹が谷地域ケアプラザ事業予定表4・5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
31日	4月1日 優先予約受付 ※自由予約不可	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
7日 ココモ体操	8日	9日	10日 虹の会	11日	12日	13日 せりかふえ
14日	15日	16日 健康囲碁	17日 たんぼぼ いこい場 ミドルリフレッシュ	18日	19日 レコード喫茶 	20日
21日 ステーション ココモ体操 	22日 施設点検日 休館	23日	24日 たんぼぼ	25日 虹の会	26日	27日 せりかふえ
28日	29日 昭和の日 	30日 健康囲碁	5月1日 優先予約受付 ※自由予約不可 町のお医者さん いこい場 ミドルリフレッシュ	2日 ドレミファ 	3日 憲法記念日 	4日 みどりの日 
5日 ココモ体操	6日	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
リユース品持込み期間 5/8(水)～5/13(月)						
12日	13日 筋活入門講座①	14日	15日 こども リユース市 いこい場 ミドルリフレッシュ	16日	17日	18日
リユース品持込み期間 ～5/13(月)						
19日 ステーション ココモ体操 	20日 筋活入門講座②	21日 健康囲碁	22日 たんぼぼ	23日 芹カアップ①	24日 レコード喫茶 	25日 虹の会
26日	27日 施設点検日 休館	28日	29日	30日 芹カアップ②	31日	6月1日 優先予約受付 ※自由予約不可

- **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。 ※4月は第3・4(水)開催
- 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。
- 町のお医者さんと語ろう…毎月第1(水)13:30～14:45
- 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 ※5月は11日のみ開催
- レコード喫茶…毎月第4(金)13:30～15:00。参加費¥100 ※4月は第3(金)開催