



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154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 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

～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、軽度な負荷をかけて、「動きやすい」

「怪我をしにくい」

身体を目指します。



日時 12月12日・26日・1月9日・23日
(全4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 ¥2000(12月12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 12月5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12月9日(月)までにお知らせいたします

未就学児の遊び場 たんぽぽ

ミニクリスマス会

少し早いクリスマスですが、お子さん、お孫さんと一緒に楽しい時間を過ごしませんか？
親子遊びにもご参加いただけます。

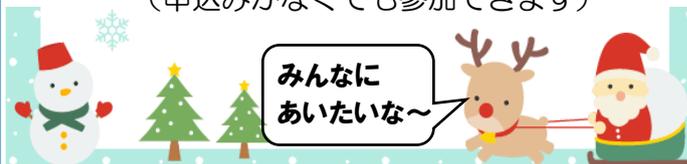
日時 12月11日(水)9時30分～11時30分
※時間内の入退室は自由です

対象 未就学児とその保護者

参加費 無料

申込み 申込みされた方優先でお子様にプレゼントがあります！

(申込みがなくても参加できます)



せいかふえ クリスマス会

おしゃべり、トランプ、折り紙など、自由にお過ごしください。お一人での参加もちろんOK！
当日は、ボランティア団体「昭和の調べ」によるギターの生演奏、景品付きのビンゴ大会も予定しております！

日時 12月14日(土)
9時45分～11時15分

対象 どなたでも

参加費 ¥100

申込み 予約優先

お問い合わせ

芹が谷地域ケアプラザ地域交流まで
TEL:045-828-5181



レコード喫茶

LPレコードでクラシックを聴きながら、ボランティアが淹れる、薫り高いコーヒーを楽しめます。月に一度、やさしい音色に包まれながら、優雅なひと時を過ごしませんか？
お1人でも気軽にご参加いただけます。

日時 基本、毎月第4金曜日
※12月は第3金曜日に開催
13時30分～15時

定員 予約優先 12名

対象 どなたでも

参加費 100円



芹が谷地域ケアプラザ事業予定表11・12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
10月27日	28日 施設点検日 休館	29日 健康囲碁	30日	31日	11月1日 優先予約受付 ※自由予約不可	2日 せりかふえ
3日 文化の日 ココモ体操	4日	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	12日 講座: わが家の終活	13日 たんぼぼ	14日	15日	16日
17日 ステーション ココモ体操	18日	19日 健康囲碁	20日 いこい場 ミドルリフレッシュ	21日 コグニサイズ 体験会	22日 レコード喫茶	23日 勤労感謝の日
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
12月1日 優先予約受付 ※自由予約不可 ココモ体操	2日	3日 健康囲碁 ミドルリフレッシュ	4日	5日 ドレミファ	6日	7日 せりかふえ
8日	9日	10日 虹の会	11日 たんぼぼ Xmas	12日 芹力アップ① ※詳細表面	13日	14日 せりかふえ Xmas
15日 ステーション ココモ体操	16日	17日 健康囲碁	18日 たんぼぼ いこい場 ミドルリフレッシュ	19日 大掃除	20日 レコード喫茶	21日
22日	23日 施設点検日 休館	24日	25日 虹の会	26日 芹力アップ②	27日	28日
29日	30日	31日	1月1日	2日	3日	4日 優先予約受付 ※自由予約不可
← 年末年始休館日 12/29 ~ 1/3 →						

- **囲い文字** は、小学生までのお子様対象の事業です。保護者も一緒に参加ください。※12/11 ミニ Xmas 会予定
- 未就学児の遊び場たんぼぼ…毎月第2・4(水)9:30~11:30。※12月は第2・3(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。飲食持ち込みOK! 12/4 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。いこい場にて召し上がれます
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 ※お医者さんとのミニ勉強会 ※12月お休み
- せりかふえ…毎月第1・2・4(土)※毎月1日と祝日を除く。9:45~11:15。参加費¥100 ※12/28・1/4 お休み
- レコード喫茶…毎月第4(金)13:30~15:00。参加費¥100 ※クラシック鑑賞会 ※12月は第3(金)開催