



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～

芹カアッフ教室

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。

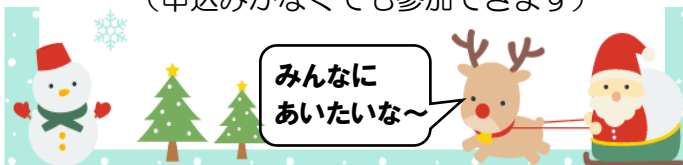
日時 12月11日(水)9時30分～11時30分
※時間内の入退室は自由です

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