



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157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

令和6年度港南区精神保健福祉出前講座

ヤングケアラーって何??

～元ヤングケアラーの経験から考える～

ヤングケアラーの当事者だった方から実際の声を聞いて、自分たちで何ができるか、どんな手を差し伸べることができるかについてお話いただきます。



日時 3月9日(日) 10時～12時

講師 もみやま えり 榎山 枝里 氏 (ひとりやないで!代表)
統合失調症の親と向き合う子向け家族会

定員 先着 25名

対象 興味のある方どなたでも



申込み 2月5日(水)～3月5日(水)
までに窓口またはお電話、上記
二次元コードにて申込みください。

町のお医者さんと語ろう講演会 ～心臓の病気について～

どんな心臓の病気があるのか、予防についてどんなことを心掛けることが大事か、芹が谷ケアプラザ協力医の豊福先生からお話いただきます。



日時 3月5日(水)
13時30分～14時45分

講師 豊福 深奈 先生 (ケアプラザ協力医)

定員 20名 (応募多数の場合抽選となります。
外れた方のみご連絡いたします)

対象 どなたでも

申込み 2月24日(月)までに窓口または
お電話にて申込みください。

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時頃

(終了時間は多少前後する場合あり)

参加費 無料

対象 どなたでも

申込み 予約不要 当日直接お越しください



～音楽&脳トレ～ ドレミファクラフ

音楽療法士を招いた健康教室です。
脳トレや、打楽器を使った動き、懐かしいメロディを用いて認知症予防を行っています。
簡単な頭の体操や発声練習から始まりますので、どなたでも楽しく参加できます。



日時 毎月第1木曜日 10時～11時

講師 高橋亮太郎氏 (音楽療法士)

定員 予約優先 20名

対象 どなたでも

参加費 500円/1回(初回無料)

申込み 予約不要 当日直接お越しください



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
新しいことを始めてみませんか？ メンバー募集中のケアプラザ登録団体をご案内します。 ロコモ体操・ヨガ・囲碁・麻雀・合唱・自然学級(小学生とその保護者向け)などがあります						2月1日 優先予約受付 ※自由予約不可
2日 ロコモ体操	3日 やさしいヨガ	4日 健康囲碁	5日 大人の塗り絵 町のお医者さん いこい場 ミドルリフレッシュ	6日 ドレミファ	7日	8日 健康フェスタ 10:00 ~13:00 ※予約不要
9日	10日 虹の会 やさしいヨガ	11日 建国記念の日	12日 たんぼぼ	13日	14日	15日
16日 ステーション ロコモ体操	17日 やさしいヨガ	18日 健康囲碁	19日 いこい場 ミドルリフレッシュ	20日	21日	22日 せりかふえ
23日	24日 施設点検日 休館	25日 虹の会	26日 たんぼぼ	27日	28日 レコード喫茶	3月1日 優先予約受付 ※自由予約不可
2日 ロコモ体操	3日 やさしいヨガ	4日 健康囲碁	5日 講座:「心臓の 病気について」 いこい場 ミドルリフレッシュ	6日 ドレミファ	7日	8日 せりかふえ
9日 講座: 「ヤングケアラ ーって何?」	10日 虹の会 やさしいヨガ	11日	12日 たんぼぼ	13日	14日	15日
16日 ステーション ロコモ体操	17日 やさしいヨガ	18日 健康囲碁	19日 いこい場 ミドルリフレッシュ	20日 春分の日	21日	22日 せりかふえ
23日	24日 施設点検日 休館	25日 虹の会	26日 たんぼぼ	27日	28日 レコード喫茶	29日
30日	31日	4月1日 優先予約受付 ※自由予約不可 健康囲碁	2日 町のお医者さん 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

- **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。
- 未就学児の遊び場たんぼぼ…毎月第2・4(水)9:30~11:30 ※春休み中は就学中の兄弟も一緒に参加OK
- 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!
- 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。いこい場でも召し上がれます
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
※3月5日は「心臓の病気について」の講座です(予約優先)
- 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 ※2月は22日のみ。
- 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。
ボランティアさんの淹れるコーヒーとレコード鑑賞で和やかなひとときを過ごしませんか?
- 健康囲碁…毎月第1・3・5(火)12:30~16:00頃(終了時間不定)。参加費無料初心者歓迎!
おひとりでもお友達と一緒にでもご参加いただけます。椅子席での対局です