



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163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



町のお医者さんと語ろう講演会

「出る・出ない

～相談しにくいお小水・
お通じのお困りごと～」

頻尿や便秘などトイレのお悩みを医師が分かりやすく解説します。年齢を重ねても快適に過ごすために、できることを一緒に考えましょう！

日 時 9月3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8月31日までに連絡いたします）

対 象 どなたでも

申込み 8月27日（水）までに窓口または
お電話にて申込みください。

いきいき美容教室



資生堂の講師を招いたメイク講座です。
メイクを通して、心・脳・身体・口腔に働きかけ
日常の生活動作の維持や向上を目指しませんか？



日 時 9月17日（水）

14時30分～15時30分

定 員 30名

（応募多数の場合抽選となります。
外れた方のみ9月1日までに連絡いた
します）

対 象 65歳以上の男女

申込み 8月4日～8月22日の間に窓口
またはお電話にて申込みください。

無料

輝く明日をめざして（全4回）

～60代からの健康/運動プログラム～

「ロコモ体操」「オーラルフレイル予防」「低栄養予防」
をテーマに専門の講師がわかりやすくお伝えします。

日 時 10月1日・15日・11月5日・19日

※いずれも水曜開催 全て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（10/1、11/19）

木村歯科医院 歯科衛生士 桜井美咲氏（10/15）

県立精神医療センター 馬場真佐美氏（11/5）

定 員 20名程度（変動する可能性あり）

（応募多数の場合は抽選となります。）

外れた方のみ9月26日までに連絡いたします）

対 象 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 9月1日～9月19日の間に窓口または
お電話にて申込みください。

問い合わせ 芹が谷地域ケアプラザ TEL:828-5181

港南区全ケアプラザで登録受付中
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など
- ◆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必要な情報を提供することが出来ます。

対 象 港南区在住の65歳以上の方
芹が谷地域ケアプラザでの申込みは
芹が谷・東芹が谷に在住の方

持ち物 ホルダー代として¥300・お薬手帳
かかりつけ医連絡先・緊急連絡先

※「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です。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8・9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
だれでも自習室…7/22(火)～8/22(金)「  」マークの午前中9:15～11:45。 ケアプラザのお部屋を、自習・読書など静かに過ごすスペースとして開放します。 どなたでもご利用可能です。時間内の入退室も自由。ぜひご利用ください 					8月1日  優先予約受付 ※自由予約不可	2日  せりかふえ
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 いこい場 ミドルリフレッシュ 	7日  ドレミファ 	8日 	9日 
10日  虹の会	11日  やさしいヨガ 	12日 	13日 	14日 	15日 	16日 
17日  ロコモ体操	18日  やさしいヨガ	19日  健康囲碁	20日  いこい場  ミドルリフレッシュ	21日 	22日  レコード喫茶 	23日  せりかふえ
24日  ステーション	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	9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  講演:おトイレ の悩み 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 ロコモ体操	8日 やさしいヨガ	9日	10日 虹の会	11日	12日	13日  せりかふえ
14日	15日 やさしいヨガ  敬老の日	16日 健康囲碁	17日  講座:いきいき 美容教室 いこい場 ミドルリフレッシュ	18日	19日	20日
21日  ステーション ロコモ体操	22日 施設点検日 休 館	23日  秋分の日	24日  たんぼぼ 	25日 虹の会	26日  レコード喫茶 	27日  せりかふえ
28日	29日	30日 健康囲碁	10月1日  優先予約受付 ※自由予約不可 輝く明日① いこい場 ミドルリフレッシュ	2日  ドレミファ	3日	4日  せりかふえ

- 上記予定表内の囲い文字は、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 ※8・9月は第4(水)のみ開催。
参加費無料どなたでも。夏休み中は兄弟も一緒にご参加可能です 
- 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・9月は講演会
- 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※8/9はお休み
- 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。 
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! イス席で対局 