



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170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

認知症サポーター養成講座

認知症の理解を深め、地域で支え合うための講座です。

初めての方も大歓迎。一緒に学びませんか？

日時 3月18日(水)
13時30分～15時
会場 芹が谷地域ケアプラザ 多目的ホール

対象 どなたでも

参加費 無料

申込み 3月11日(水)までに窓口またはお電話にて申込みください



港南区精神保健福祉出前講座

わたしを守りあなたを大事にする バウンダリー

バウンダリーとは、わたしとあなたの間にある心理的な境界線です。お互いの境界線を“守れない・守られない”経験はありませんか？そういったバウンダリーの引き方についての講座です。

日時 3月29日(日) 10時～12時

講師 水澤都加佐氏

会場 芹が谷地域ケアプラザ

定員 30名程度

対象 テーマにご関心のある方

申込み 芹が谷地域ケアプラザ 045-828-5181

3/11(水)から開始・先着順

(定員になり次第締め切り)

問い合わせ 港南区生活支援センター 担当：佐々木
045-842-6300



追加メンバー募集!

はまゆう吟詠会 芹が谷教室

吟詠とは漢詩、和歌や俳句、近代詩などに節をつけて詠う日本の伝統芸能です。正しい姿勢と腹式呼吸を用いて詠うことで健康増進にもつながります。メンバーと一緒に歴史や美しい日本語に触れ、学びませんか？

日時 毎月第1、3水曜日
14時30分～16時30分

講師 準師範 鈴木翔岳氏

募集人数 5名

対象 ご興味のある方どなたでも

持ち物 飲み物、筆記用具

参加費 はじめての方は無料体験!
(体験後入会する場合は¥2000/月)

申込み 窓口またはお電話にてお申込みください



追加メンバー募集!

やさしいヨガ

「日常から始めるカラダづくり」として始まった教室です。「体が硬くて続けられるか不安」な方も、ご自身のペースで続けられます。初心者大歓迎!!お待ちしております!!

日時 毎月第1～3(第5)月曜日
13時30分～14時20分

講師 鈴木一平氏

募集人数 3～4名

対象 どなたでも

持ち物 飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット

参加費 はじめての方は無料体験!
(体験後入会する場合は、¥2000/月)

申込み 当日直接施設へお越しください



芹が谷地域ケアプラザ事業予定表3・4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
3月1日 優先予約受付 ※自由予約不可 ココモ体操	2日 やさしいヨガ	3日 健康囲碁	4日 講演： 医者から処方 された薬の 服用について いこい場 ミドルリフレッシュ	5日 ドレミファ	6日 団体発表会 説明会 ※参加団体のみ	7日 せりかふえ
8日	9日 やさしいヨガ	10日 虹の会	11日 たんぼぼ	12日	13日	14日 せりかふえ
15日 ステーション ココモ体操	16日 やさしいヨガ	17日 健康囲碁	18日 たんぼぼ 講座：認知症 サポーター いこい場 ミドルリフレッシュ	19日	20日 春分の日	21日
22日	23日 施設点検日 休館	24日	25日 虹の会	26日	27日 レコード喫茶	28日 せりかふえ
29日 精神保健福祉 出前講座： バウンダリー	30日	31日 健康囲碁	4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	4日 せりかふえ
5日 ココモ体操	6日 やさしいヨガ	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
12日	13日 やさしいヨガ	14日	15日 いこい場 ミドルリフレッシュ	16日	17日	18日
19日 ステーション ココモ体操	20日 やさしいヨガ	21日 健康囲碁	22日 たんぼぼ	23日	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 昭和の日	30日	5月1日 優先予約受付 ※自由予約不可	2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 入退室自由。参加費無料どなたでも
※3月は11日、18日に開催 ※春休み中は兄妹の参加もOK
- 芹が谷ステーション…毎月第3(日)9:30~11:30 入退室自由。参加費無料。概ね小学3年生まで
※高学年の兄妹の参加も大歓迎。電車・レールは用意してあります
- 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※3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 ※4/25 お休み
- レコード喫茶…毎月第4(金)13:30~15:00。参加費¥100 どなたでも※クラシック鑑賞会
- 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