

しのはらの はらの



平成28年11月1日発行【第150号】

発行：横浜市篠原地域ケアプラザ

〒222-0022

横浜市港北区篠原東2-15-27

TEL：045(423)1230

FAX：045(423)1257

発行責任者：所長 武井 哲也

自分らしく暮らすための

骨盤底筋力アップ講座

参加費
無料

加齢とともに、誰にでも起こり得る尿のトラブル！ 骨盤周りの筋肉の低下が原因の一つと言われています。排泄ケアのプロから、尿トラブル予防のための体操、セルフケアを学べる講座です。

11月17日(木) 10:00~12:00

【会場】横浜市菊名寿楽荘 プレイルーム 【講師】ユニ・チャーム株式会社 排泄ケア研究所

【対象】市民60歳以上の方

【定員】先着20名

【申込期間】11月1日(火)~先着順

【申込方法・問合せ先】

横浜市菊名寿楽荘にお電話にてお願いします

電話045-433-1255

子育てサロンらっこ

クリスマス会

【日時】平成28年12月17日(土)
10時30分~11時30分

【場所】篠原地区センター体育室

【問合せ】篠原地域ケアプラザ(地域活動交流)
Tel: 045-423-1230

※事前申込不要・参加費不要

認知症サポーター養成講座

参加費
無料

認知症サポーターとは、認知症について正しく知り、認知症の人やその家族を温かく見守る支援者です。



☆認知症って何？
☆認知症の方への対応 等

11月11日(金)10:00~11:30

【会場】篠原地区センター マルチルーム

【定員】30名 (10月19日(水)10時~先着順)

◆◇問合せ先◆◇*予約制

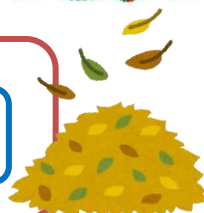
篠原地域ケアプラザ TEL: 423-1230

★インフルエンザに注意

☆無料！健康相談

【報告】合同文化祭

裏面
内容



インフルエンザに注意!

今年もそろそろインフルエンザの患者さんの数が増えています。インフルエンザは普通のかぜとはウィルスの種類が異なり、高熱がでるだけでなく、場合によっては重症化、合併症を引き起こす恐れのある感染症です。日常生活ではまずよく食べ、よく眠って体調を整えて抵抗力をつけることと、ウィルスに接触しないことが大切です。また、インフルエンザウィルスは湿気に弱いので、加湿器などを使って適度な湿度に保つことは有効な予防方法です。



無料健康相談



篠原地域ケアプラザ協力医 片山医師(ゆうあいクリニック理事長)

による健康相談です。(次回は2月の予定です)

12月14日(水) 15時より16時

1人
20分

お申し込みは、ケアプラザまで(045-423-1230)

話し方聴き方の研修会

「しのはら相談室」主催の研修です。NPO法人CHR研究所小山田先生をお招きしてボランティアとしての会話方法や実技を学びます。

【日付】11月19日(土)

【時間】13:30~15:00

【会場】篠原地域ケアプラザ

多目的ホール

※申し込み不要です



合同文化祭【報告】

今年も10月15・16日に篠原地区センター・篠原地域ケアプラザ合同文化祭を開催しました!天候にも恵まれ、朝から4,000人以上のたくさんの方にご来場いただきました!ご来場くださった皆様ありがとうございました♪



〇●〇横浜市篠原地域ケアプラザ●〇●

【住所】港北区篠原東2-15-27

【問合せ先】Tel 423-1230 / Fax 423-1257

【開館時間】月~土曜日 午前9時~午後9時

日曜・祝祭日 午前9時~午後5時

【休館日】第3月曜日(11月は21日です)・年始年末

