



平成29年6月1日発行【第157号】

心も身体も健康づくり♪

こうほく☆なつとも☆2017
学齢障がい児地域生活支援事業
ボランティア募集!!

裏
面
内
容

子どもも大人も誰でも♪

簡単椅子ヨガ & 味噌玉づくり

年齢性別問わずに、だれでもすぐに日常に取り入れられる“簡単椅子ヨガ”をお届けします◎ また、日常に簡単に取り入れられる味噌を活用した“食の健康づくり”をご紹介します♪

★日 時：平成29年7月15日(土)

①10:00~11:00「簡単椅子ヨガ」

【担当：otonomori kanacoさん】

②11:00~12:00「味噌玉づくり&味噌料理」

【担当：しのはら味噌サポーター】

★対 象：篠原地区在住の方、どなたでもOK

★定 員：先着15名

★参加費：300円

★持ち物：動きやすい服装、エプロン、三角巾

★申込先：篠原地域ケアプラザ 永田・岩井・垣内

TEL 423-1230



～生涯元気で歩ける 体づくり実践コース～

ロコモ予防教室

いつまでも元気で自分の足で歩きたい方、
運動不足が気になるけどなかなか取り組めない方、
ぜひこの機会にロコモ予防講座に参加して
運動を始めてみませんか!

日 時：7月7日・14日・21日・28日
(いずれも金曜日) 10:00~11:30

内 容：7日・28日 ロコモ予防体操
14日 栄養講座
21日 ロ腔ケア講座

場 所：菊名南町会館

対 象：概ね65歳以上、全日程参加可能な方

持 ち 物：体操ができる服装・飲み物・タオル

定 員：先着30名

(6月1日から申し込み開始)

申 込 先：篠原地域ケアプラザ 岩井

TEL 423-1230

第2回 介護者のつどい

介護に関する学習会などを通して、同じような体験をしている仲間と情報交換や交流をします。学習会では身近にある家庭内での転倒事故と予防策について学びます。

日 時：7月20日(木)

10:30~12:00

内 容：「家庭内における転倒事故
～危険箇所と予防策について～」

場 所：篠原地域ケアプラザ2F多目的ホール

対 象：介護している方、していた方

定 員：20名(6月20日から申し込み開始)

申 込 先：篠原地域ケアプラザ 伊佐・竹本

TEL 423-1230



水遊び

参加費は無料!
申込不要!!

日 時：7月25日・8月8日・22日

(いずれも火曜日)

10:30~11:30

会 場：篠原地域ケアプラザ

対 象：未就園児と保護者

持 ち 物：水遊び用のオムツ・水分は冬白ご用意ください!

※天気の良い日に通常のサロンとあわせて行います。

ビデオ・写真撮影は
ご遠慮ください

こうほく☆なつとも☆2017

夏休みの2日間、障がいのあるお子さんと一緒に遊びませんか?障がい児の夏休みの生活を支援するボランティアを募集します。グループで調理や創作をして楽しく過ごしましょう!

対象 高校生以上、コース別説明会 & 交流707プログラムに参加できる方ならどなたでも!

活動内容 *篠原地域ケアプラザの関係プログラムのみ掲載(全6コースあります)

日程	内容	場所
7月22日(土) 9:30~12:00	ボランティア研修・参加者と一緒にコース別説明会	港北区役所
7月26日(水) 9:30~15:00頃	南国を満喫♪~フラダンス体験 ロコモコを作ろう!	大豆戸地域ケアプラザ

参加費は無料!

※交通費として1日1000円を支給

★申込・問合せ先★ 社福)横浜市港北区社会福祉協議会

〒222-0032 港北区大豆戸町13-1 吉田ビル206

電話: 547-2324・FAX: 531-9561・E-MAIL: hokuhoku@kouhoku-shakyo.jp

心も身体も♪ “健康づくり”コラム VOL.2

“ヘルスリテラシー”という言葉をご存じですか?「健康や医療に関する情報を入手し、理解して、活用するために情報を使う能力」のことです。その能力により、日常生活におけるヘルスケア、疾病予防等、健康向上につながり、生涯を通して生活の質の維持・向上につなげることができるものです♪

近年、情報社会により簡単に健康に関する情報を入手できます。しっかりと自分に必要な情報を見極めて最善の選択をするために、“ヘルスリテラシー”を身につけることが大切です♪

(生活支援コーディネーター 永田)

☕ しのはら人生一服亭

篠原地区にお住いの65歳以上の方お気軽にご参加ください。

【6月】の予定 内容は変更になる可能性もあります

6/7 アンサンブルし・じ・まコンサート

6/14 茶話会(補聴器の話)

6/21 木谷さんによるコンサート

6/28 誕生会



○●○横浜市篠原地域ケアプラザ●○●

【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(6月は19日です)・年末年始

