

しのはらのはら



平成29年10月1日発行【第161号】

認知症サポーター養成講座

参加費 無料

認知症サポーターは何か特別なことをする人ではありません。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。

みんなで 応援者になろう！！

10月31日(火) 10:30~12:00

- 【会場】 地域福祉交流スペースCOCOしのはら
- 【定員】 10名(先着順) 10月1日(日)より電話予約開始
- 【対象】 どなたでもお気軽にお申込ください！
- 【講師】 オレンジ♡しのはら・篠原地域ケアプラザ職員

☆認知症って何？
☆認知症の方への対応 等



◆◇申し込み先◇◆

COCO しのはら TEL：716-9875

介護者のつどい

11月16日(木) 10:30~12:00

参加費 無料

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。第4回目は、おむつで有名なユニ・チャーム株式会社に講師を依頼して「排せつケアと正しいオムツの使い方」の講座を開催します。

【会場】 篠原地域ケアプラザ2F 多目的ホール

【対象】 介護の経験のある方

【定員】 20名(先着順)

【申込先】 10月17日(火)より電話予約開始

篠原地域ケアプラザ(伊佐・竹本)

TEL：423-1230

パパれん企画♪

リズムに合わせてリトミック

10月29日(日) 10:00~12:00

会場：篠原地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：山本 真由美さん

対象：篠原地区在住の未就学児

とパパ20組(先着順)

参加費：親子1組につき300円

持ち物：飲み物・タオル

・動きやすい服装

申込先：10月1日(日)より電話予約開始

A B 篠原地域ケアプラザ(垣内)

C TEL：423-1230

自分らしく暮らすための 骨盤底筋力アップ講座



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されています。排泄ケアのフロから、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22日(水) 13:30~15:00

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
 参加費：無料
 対象：横浜市民で60歳以上の方
 定員：先着20名
 申込期間：11月1日(水)~



【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 TEL:433-1255

先着順
 主催：横浜市菊名寿楽荘・横浜市篠原地域ケアプラザ

子育てサロンらっこ

篠原地区センター工事期間中、子育てサロンらっこの場所・時間が変わります！！

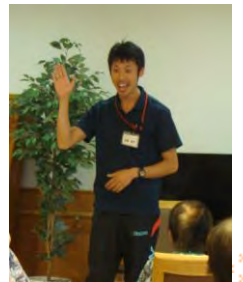
日付：10月10日(火)
 10月24日(火)
 時間：9:30~11:30
 対象：未就園児と保護者
 会場：篠原地域ケアプラザ 2F
 地域ケアルーム
 申込：直接会場にお越しください。



心も身体も♪ “健康づくり”コラム VOL.7

毎月第1水曜日に実施している篠原町のウォーキンググループ「楽遊会」では、9月に体操教室を実施しました！講師のデイサービス体アップⅢ近藤さんからウォーキングに役立つ体操や、脳トレなど楽しい体操を教えていただき、「少し筋肉痛になるくらいで気持ち良かった！」と大変好評でした♪

「楽遊会」は65歳以上の方、どなたでも無料で参加できます。仲間と一緒に楽しく健康づくりしませんか？(^_^)



○●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(10月は16日です)・年始年末

