



＜第71号＞平成28年9月25日
 〔発行：反町地域ケアプラザ〕
 横浜市神奈川区反町1-11-2
 電話 321-8004
 FAX 321-8077
<http://www.yokohamashakyo.jp/tanmachi/>

★体操ボランティア養成講座★

座ったままで行うストレッチや、脳トレ、コグニサイズなどの体操を、ほかの方に教えるためのボランティア養成講座です。参加後は、ご友人同士や地域の集まりなどで活用できます* ご興味がある方、お気軽にご参加下さい！

* 3回連続の講座です *

日 時：①10月17日（月）10：00～11：30
 ②10月24日（月）10：00～11：30
 ③10月31日（月）10：00～11：30

場 所：反町地域ケアプラザ

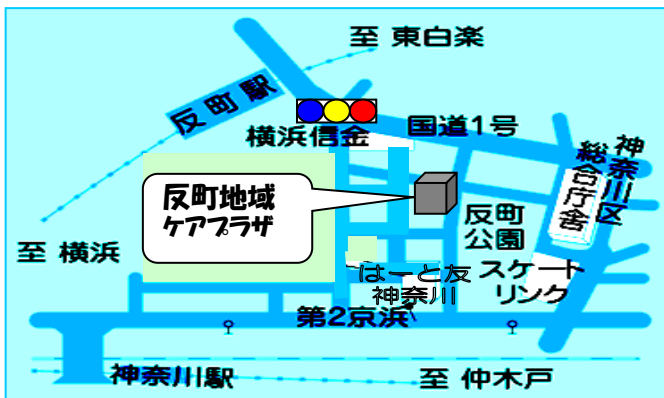
定 員：20名（先着）

持ち物：動きやすい服装、靴、
 タオル、飲み物、筆記用具

参加費
 無料



申し込みは反町地域ケアプラザ(321-8004)まで

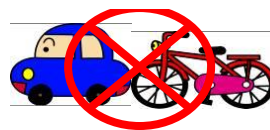


☆反町駅より徒歩3分☆

開館日：月曜日～土曜日 9時～21時

日曜日・祝日 9時～17時

休館日：毎月最終日曜日、年末年始



※駐輪・駐車場
 はありません。

班回覧									
-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--

介護者のつどい *施設見学*

高齢になってからどこでどう暮らすか、自分らしく暮らすために住まいを考えることはとても大切です。今回は、そんな住まいの選択肢の一つであるサービス付き高齢者向け住宅の見学に行きます*

参加者募集

見学先
日時

フライルライフ片倉

(サービス付き高齢者向け住宅) 神奈川区片倉1-23-26

10月18日 (火) 13時50分

片倉町駅 2番出口集合

15時頃 終了予定 (現地解散)

※要申込 先着8名まで

報告

青木第二地区 物資運搬訓練

青木第二地区では、東日本大震災を契機に、「防災を通じた世代間交流」をテーマに活動しています。各町ごとに支援が必要な人、心配な人を把握し、定期的に情報の共有・更新を行って日常的な見守りに活用しています。さらに、より実践的な場面を想定して支援が必要な人への“物資運搬訓練”を平成25年度から毎年実施しています。

今年も、各町でランシーバーを利用して連絡を取り合いながら、物資の仕分けや運搬を行いました。ひとりひとりの安否確認を行いながら、物資をお届けしました。



↑ 青木小学校にて物資の仕分け作業中

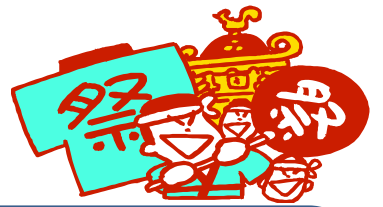


赤い羽根共同募金 10月1日～

今年も赤い羽根共同募金が始まります。反町地域ケアプラザにも募金箱を設置しております。ご協力よろしくお願いいたします。

お問合せ・お申し込みは反町地域ケアプラザまで TEL 321-8004

区民まつりに出店します！



10月9日（日）に反町公園で行われる区民まつりに出店いたします♪

今回は輪投げと展示コーナーです♪

小さなお子様から大人の方までたくさんの地域の方に楽しんでいただき、より多くの方々に反町地域ケアプラザのことを知っていただきたいと思います。是非、みなさまお気軽にお越しください♪

Man!クッキング♪

男性限定♪楽しくお料理・試食をしませんか♪

仲間作りや地域活動への参加を目的に、参加者同士の交流も大切にしています。

これまでに、餃子、八宝菜、炊き込みご飯、カレーなど様々な料理を作ってきました。

初めてお料理される方も、得意な方も、是非お気軽にご参加ください♪

日 時：毎月第2月曜日 10：00～13：00（買い出し9：30～）

※10月はお休みになります

対 象：区内在住の男性の方

内 容：買い出し、調理、試食（昼食）

持ち物：エプロン、三角巾（バンダナ等）、台拭き

参加費：1回500円前後



子育て支援事業 たんたんキッズ

＜かなーちえ&反町地域ケアプラザ共催＞

「親子のふれあい広場」

子育て中のボランティアさんからできたグループです。手遊びをしたり布おもちゃを使って遊んだりできる、親子のフリースペースです。はらぺこあおむしの絵本は大好評♪お気軽にご参加ください♪ボランティアさんも募集中です♪

■日 時：毎月第1月曜日 10：00～11：30

■内 容：親子あそび・季節の歌・布おもちゃなど

■場 所：反町地域ケアプラザ

■対 象：未就学児とその保護者



お問合せ・お申し込みは反町地域ケアプラザまで TEL 3 2 1 - 8 0 0 4

反町地域ケアプラザ予定表

10月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 たんたんキッズ 反町体操教室	4 オリーブの会 布おもちゃグループ 布おもちゃ講習会 青木なかよし会	5 道草の会 認知症予防講座	6 木曜いこいの広場	7 リトモバンビ	8
9	10	11 オリーブの会 布おもちゃグループ 布おもちゃ講習会 青木リハビリ教室	12 道草の会 ご近所お茶のみ会	13 木曜いこいの広場	14 反町活き粋シニアの会 アローズシニアの会	15 お茶会 悠々亭
16	17 体操ボランティア養成講座 反町体操教室	18 オリーブの会 布おもちゃグループ 布おもちゃ講習会 介護者のつどい	19 たんぽぽ会	20 木曜いこいの広場	21	22
23	24 体操ボランティア養成講座 反町体操教室	25 オリーブの会 布おもちゃグループ 布おもちゃ講習会	26 道草の会 ご近所お茶のみ会	27 木曜いこいの広場	28 リトモバンビ 反町活き粋シニアの会 アローズシニアの会	29
30 休館日	31 体操ボランティア養成講座					

ここに掲載されている事業は、当地域ケアプラザ主催事業及び団体との共催事業です。
 事業の内容・詳細は、反町地域ケアプラザまでお問い合わせください♪
 ＊お休みの日もありますので、予定を確認してご参加ください＊

反町活き粋シニアの会

シニアの健康維持は「体づくり」から！
 音楽に合わせた「健康体操」を1時間みっちり行っています。体操の前には、「いきいきサロン」もありますよ。

- ◆対象：反町地域ケアプラザ周辺にお住まいの方 男女問いません
- ◆参加費：月500円（半年分まとめて納付）
- ◆活動日：毎月第2・4金曜日
13:00～15:00



共催団体

アローズシニアの会

腹式呼吸を用いた気軽に楽しめるスポーツ「健康吹き矢」です。血液循環が良くなり、口腔ケアにも効果的ですよ。一緒に健康・仲間づくりをしませんか。

- ◆参加費：半年で600円
(別途100円の支払いあり)
- ◆持ち物：タオル、飲み物
- ◆活動日：毎月第2・4金曜日
15:00～16:45



お問合せ・お申し込みは反町地域ケアプラザまで TEL 321-8004