

たまたて箱

<第79号>平成29年6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/>

介護者のつどい 特別編 ヨガ&茶話会

介護者のつどいは、現在介護中の方から、将来介護する可能性のある方など、介護に興味のある方でしたらどなたでもご参加いただけます！！

今回、特別編として、初めて土曜日に開催します。

この機会に多くの方のご参加をお待ちしております。

日時 平成29年7月15日（土）13:00～14:30

場所 反町地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

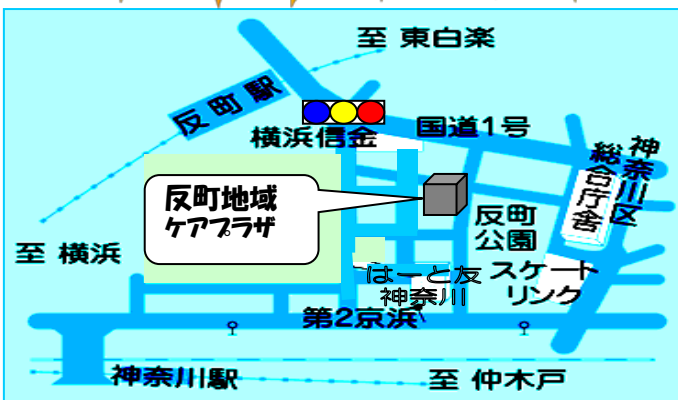
内容 13:00～13:45 ヨガ
講師 鹿島 明美氏
13:45～13:50 休憩
13:50～14:30 茶話会

参加費 無料

持ち物 動きやすい洋服、タオル、お水

申込 要申し込み

申込先 反町地域ケアプラザ ☎ 045-321-8004

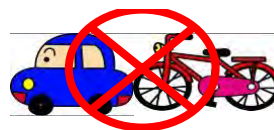


☆反町駅より徒歩3分☆

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

こけだま
苔玉の作り方

7月 リフレッシュ講座

- 日 時：7月18日（火）
13：00～14：30
- 場 所：反町地域ケアプラザ
- 講 師：サカタのタネ
ガーデンセンター横浜
小杉波留夫 氏
- 参加費：お一人500円
- 申込み：先着15名
反町地域ケアプラザまで



サカタのタネ ガーデンセンター
横浜さんにお越しいただいて、
『苔玉づくり講座』を実施します！
日ごろのストレスを忘れて、
気分をリフレッシュしませんか？
お申込みお待ちしております！

10年後の自分のために

～フットケア編～



普段はあまり
注目されること
のない足ですが、
実は、手入れの
仕方で歩き方も
変わってきます。

フットケアの方法を学んで、
10年後のあなたの身体を
変えましょう！

持ち物：タオル2枚、爪切り、
飲み物、クリーム



- 日 時：①7月 6日（木）
②7月20日（木）
13：00～14：30
- 内 容：①足型をとって、自分の
足を知ろう！
②足の手入れや爪切りの
方法を知ろう！
- 場 所：反町地域ケアプラザ
- 講 師：フットケアサロンすすき
看護師 鈴木良江先生
フットケアサロンたか
看護師 川上孝子先生
- 参加費：無料
- 対 象：神奈川県内在住で、
①②とも参加できる方
- 申込み：先着15名
反町地域ケアプラザまで

共催団体
ご紹介

ミニサービス「道草の会」

「道草の会」ができたきっかけは？

私たちは神奈川県立精神保健センターにおける認知症高齢者のデイケアにボランティアとして参加し、経験を積み重ね、平成4年7月に自主運営を目指して当会を設立しました。

「道草の会」の趣旨は？

デイサービスを通して、介護にあられるご家族の方と認知症の方への関わり方を学び、家庭での介護の負担を軽くしていきたいと考えています。

*道草の会では、参加者を募集しています。見学も大歓迎です。お気軽にお問合せください。

◆会費：1回700円 昼食代500円

◆対象：主に認知症高齢者の方、またはその家族

◆活動日時：毎週水曜日（第3週目のみ、はーと友で活動）

10：00～15：30

◆内容：認知症予防のための回想法、音楽、散策、体操、創作、
お話し会 等



共催団体
ご紹介

配食サービス「オーグの会」

65歳以上の一人暮らし、または高齢者のみの世帯で、食事作りが困難な方を対象に、週1回素材と手作りにこだわった、あたたかい昼食をご自宅にお届けしています。ただいま利用者、ボランティアともに募集中です！

ご利用希望の方

◆日時：毎週火曜日

11：30～12：30までにお届け予定
（年末年始・祝日はお休み）

◆費用：1食 500円（月初にまとめて集金）

※反町地域ケアプラザから配達可能な地域にお住まいの方が対象です。



ボランティア募集

◆ボランティア（調理・配達）ともに募集中です！

◆活動日：毎週火曜日（年末年始・祝日はお休み）

◆調理：9：00～13：00 ◆配達：11：30～12：30
一度お試してみませんか？お待ちしております☆



お問合せ・お申し込みは反町地域ケアプラザまで TEL 321-8004

反町地域ケアプラザ予定表

7月

日	月	火	水	木	金	土	
		主催・共催事業を掲載しています。 参加費等、詳細はお問い合わせください。					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 青木なかよし会	5 道草の会 フラワー会	6 木曜いこいの広場	7 リトモバンビ	8	
9	10 Man!クッキング	11 オリーブの会 布おもちゃグループ 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 介護者のつどい 悠々亭	
16	17 反町体操教室	18 オリーブの会 布おもちゃグループ 介護者のつどい	19 たんぽぽ会	20 木曜いこいの広場	21 親子でワッと遊ぼう	22	
23	24 反町体操教室	25 オリーブの会 布おもちゃグループ	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						

活動団体名	内容	対象	参加費等
反町体操教室	転倒・骨折予防の健康体操	高齢者（要お問合せ）	あり
オリーブの会	配食サービス	一人暮らし高齢者など	あり
布おもちゃグループ	布おもちゃの制作・貸出・管理	貸出はどなたでも	無料
青木なかよし会	歌やゲーム、演奏会など	主に青木第一地区在住の方	あり
道草の会	ミニデイサービス	主に認知症高齢者	あり
木曜いこいの広場	ミニデイサービス	高齢者全般	あり
Man!クッキング	男性限定のお料理・試食	区内在住の男性	あり
ご近所お茶のみ会	ミニデイサービス	高齢者全般	あり
反町活き粋シニアの会	音楽に合わせた健康体操	ケアプラザ周辺にお住いの方	あり
アローズシニアの会	健康吹き矢	ケアプラザ周辺にお住いの方	あり
悠々亭	お茶席	茶の湯に興味のある方	あり
たんぽぽ会	会食会	区内在住の高齢者	あり
たんたんキッズ	親子のフリースペース	未就学児と保護者	無料
フラワー会	認知症予防講座	おおむね65歳以上の高齢者	無料
リトモバンビ	親子のリトミック講座	申込終了	無料

お問合せ・お申し込みは反町地域ケアプラザまで TEL 321-8004