

たまたま箱

<第92号>平成30年8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/>

10年後の自分の身体のために ～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！試しに講座に参加しませんか？

参加費
 無料

日時：① 10月 2日 (火) 10:00 ~ 11:30
 ② 10月 23日 (火) 10:00 ~ 11:30

場所：幸ヶ谷集会所 2階会議室 (神奈川区栄町12)

講師：フットケアサロン すずき 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

対象：神奈川区区内にお住まいで2回とも参加できる方

募集人数：先着20名 窓口または電話にて申込み



～新しい職員のご紹介～

私のモットー

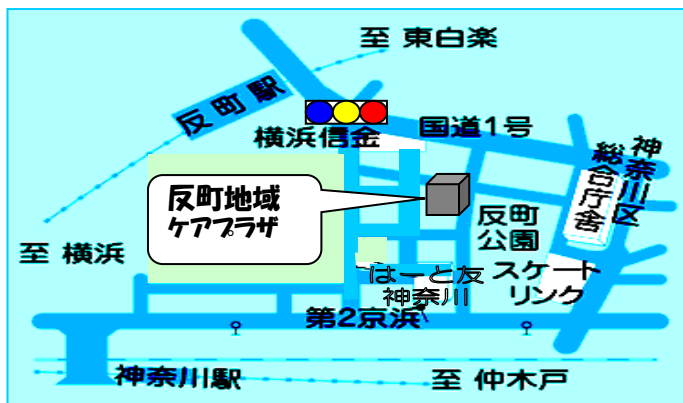
何事もほどほどに

みなさまへ

色々教えてください。お声かけくださいませ。
 みなさまのご利用をお待ちしております。



包括支援センター
 保健師 保田

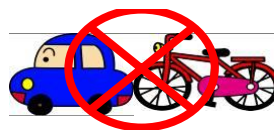


☆反町駅より徒歩3分☆

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

つい 終の住まいを選ぶための基礎講座



住み慣れた家で暮らしますか？
それとも、元気うちに老人ホームを見つけますか？
自分らしい住まい方がきっと見つかります。

- 日 時：9月15日（土）13：30～15：00
- 場 所：反町地域ケアプラザ 2階多目的ホールAB
- 講 師：FPネットワーク神奈川 石山 敏幸 氏
永田 一郎 氏
- 定 員：先着30名
- 参加費：無料
- 申込み：電話または窓口にて受付

司法書士による 無料相談会

10月10日(水)

- 時 間：13：30～15：30
1組 30分程度
- 場 所：反町地域ケアプラザ 工芸室
- 参加費：無料
- 申込み：10月9日(火)まで
電話または窓口にて受付
※予約の方が優先となります

遺言・相続・成年後見等、
今の生活や今後の不安を
身近な場所で専門家に
相談できる機会です。

ぜひご活用ください。



リトモバンビ



親子で身体を動かすリトミックの要素を取り入れた親子講座です♪
お子さんとコミュニケーションを取りながら、一緒に楽しみませんか？

- ◆日 時：9月28日、10月5日、26日、11月2日（全4回）
いずれも金曜日 10：30～11：30
- ◆場 所：反町地域ケアプラザ 2階多目的ホールA
- ◆対 象：おおむね2歳から4歳までのお子さんとその保護者12組
- ◆参加費：無料
- ◆申込み：9月14日（金）10：00～12：00電話での受付
※当日中に抽選を行い、当選者のみに電話連絡をいたします。



地元“神奈川区”を知ろう！歩こう！ 秋のシニアウォーキング

※詳細は別途チラシを
ご確認ください☆

秋を感じながら、歩くことを目的に、地元“神奈川区”の魅力を一緒に
発見しませんか？お一人でもご友人と一緒にでも大歓迎です。
みなさんのご参加をお待ちしております！

- ◆日 時：10月19日（金）9：30集合（反町地域ケアプラザ）
～14:30頃終了予定 現地解散
- ◆歩行予定：反町・新子安エリア周辺
- ◆定 員：30名（先着順）
- ◆参加費：無料（交通費は自己負担）
- ◆持ち物：お弁当、飲み物、敷物、帽子等
- ◆申込み：10月10日（水）まで電話または窓口にて受付



布おもちゃ講習会

※詳細は別途チラシを
ご確認ください☆

接着剤などは一切使わない“布おもちゃ”を一緒に作りませんか？
小さなお子様も安心して遊んだり、楽しむことができます♪

今年度は『バースデーカード』を作ります。写真を入れられるので、
大切な方へプレゼントしませんか？



- ◆日 時：10月2日、9日、23日、30日（全4回）
いずれも火曜日 10：00～12：00
- ◆場 所：反町地域ケアプラザ 2階多目的ホールA
- ◆定 員：10名（全4回参加出来る方）
- ◆参加費：1,000円 ◆持ち物：裁縫道具、筆記用具
- ◆申込み：9月15日（土）まで電話または窓口にて受付
※申込み多数の場合は抽選とさせていただきます。

3つ折りになり、絵本のような
カードが出来上がります☆



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

反町地域ケアプラザ予定表

9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 青木なかよし会 | 5 フラワー会 道草の会 | 6 木曜いこいの広場 | 7 | 8 |
| 9 | 10 Man!クッキング 体操ボランティア講座 | 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 悠々亭 介護者のつどい |
| 16 | 17 反町体操教室 | 18 オリーブの会 布おもちゃグループ エンディングノート講座 | 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 |
| 23/30 30日は 休館日 | 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 サロン連絡会 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 |

| 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 |
| 青木リハビリ教室 | 中途障害者対象で運動・音楽・レク等 | 中途障害者の方 | 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 |

※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。

お問合せ・お申し込みは反町地域ケアプラザまで TEL 321-8004