



<第93号>平成30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/>

元気なうちから介護予防 神奈川区は健康長寿を応援します！

反町版

みんなでトライ！元気なうちから健康チェック！

体力測定de健康アップ講座



体力測定を実施し、自分の体と向きあい、高齢期の健康に大切な体力維持・向上のための運動と食事のワンポイント講座を行います。

※①②両日とも同じ内容です

①10月25日(木)
 10:00~11:30
 (受付9:30~)
 反町地域ケアプラザ
 2階多目的ホールAB

②11月12日(月)
 10:30~12:00
 (受付10:00~)
 幸ヶ谷集会所
 2階会議室

【住所】
 神奈川区
 栄町12

【対象】 おおむね60歳以上の方

【内容】 ・実践！体力測定！ ●握力 ●開眼片足立ち ●5m 歩行
 ・健康チェックリストを活用し、日常生活の振り返り
 ・運動と食事のワンポイントアドバイス

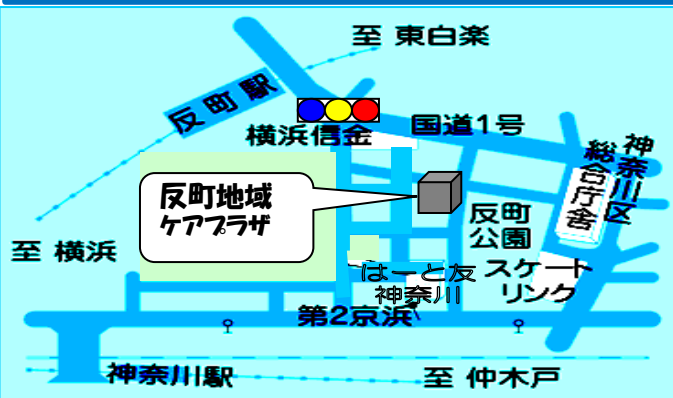
【持ち物】 ・飲み物・タオル

※動きやすい服装・靴でお越しください

【参加費】 無料 申込不要 お気軽にご参加ください。



神奈川区マスコットキャラクターかめ太郎

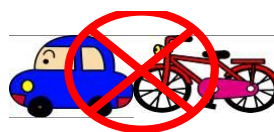


☆反町駅より徒歩3分☆

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

歌声サロン参加者募集 一緒に盛り上げてくださる方も大募集

日時：10月16日(火) 13:30～14:30

場所：反町地域ケアプラザ 2階多目的ホールB

定員：先着30名

申込：不要（参加費無料）



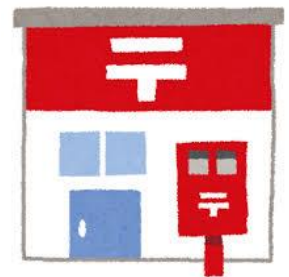
出張相談会をご利用ください

地域包括支援センター職員が、ご相談をお受けしています
介護保険のこと、困りごとなど、気軽にお声がけください

10月15日(月) 予約不要

9:30～10:30 場所：横浜ポートサイド内郵便局
(神奈川県栄町6-1)

11:00～12:00 場所：神奈川宮前郵便局
(神奈川県青木町4-7)



65歳になったら

『よこはまシニアボランティア登録会』

よこはまシニアボランティアポイントとは…指定の介護施設等でボランティア活動を行うとポイントがたまり、換金・寄付ができる仕組みです。

日時：10月30日（火） 14:00～15:30

参加費
無料

場所：反町地域ケアプラザ 2階多目的ホールA B

内容：よこはまシニアボランティアポイントの概要
ボランティア活動について 等

持ち物：介護保険被保険者証、筆記用具

※上記を忘れると登録できません

対象者：満65歳以上の区内在住の方

申込み：10月20日（土）までに窓口または電話にて受付



茶の湯×オカリナ×ケアプラザ 反町悠々亭 企画

「秋のオカリナコンサート」

毎月第3土曜日のお茶席「反町悠々亭」企画の第2段！！
オカリナコンサートです。「和と洋の子守歌」「箱根山」「こんにちは赤ちゃん」など
懐かしい歌が盛りだくさん！お子様も大歓迎♪是非、お気軽にご参加ください。



*日時:10月20日（土）13:30～

*場所:反町地域ケアプラザ 2階多目的ホールAB

*演奏:ジュディ・サンパ

*申込:不要 参加費無料

反町悠々亭

同時開催 13:00～

椅子席による気楽なお茶席です

お抹茶(和菓子付)200円(学割150円)



たんまち祭り



予告

11月17日（土）11:00～15:00

会場:反町地域ケアプラザ・たんまち福祉活動ホーム

詳細は後日
お知らせします

お問合せ・お申し込みは反町地域ケアプラザまで TEL 321-8004

反町地域ケアプラザ予定表

10月

日	月	火	水	木	金	土
	1 たんたんキッズ 反町体操教室	2 オリーブの会 布おもちゃ講習会 青木なかよし会	3 フラワー会 道草の会	4 木曜いこいの広場	5 リトモバンビ	6
7	8	9 オリーブの会 布おもちゃ講習会 青木リハビリ教室	10 道草の会 ご近所お茶のみ会 司法書士無料相談会	11 Man!クッキング 木曜いこいの広場	12 反町活き粋シニアの会 アローズシニアの会	13
14	15 反町体操教室	16 オリーブの会 布おもちゃグループ 歌声サロン	17 たんぽぽ会	18 木曜いこいの広場	19	20 悠々亭
21	22 反町体操教室	23 オリーブの会 布おもちゃ講習会	24 道草の会 ご近所お茶のみ会	25 木曜いこいの広場	26 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	27
28 休館日	29	30 布おもちゃ講習会 ボランティア登録会	31 道草の会			

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