

ファイトもえぎ野

平成24年度 前期 趣味の教室のご案内

対象：60歳以上の市民の方 期間：平成24年4月～9月（6ヶ月間）



| 教室 | 開催日 | 定員 | 教材費 | 持ち物 | 内容 |
|-----------------|--|----|------------------------------------|---------------------------------|--|
| はじめての短歌 | 第2・4木曜 11:45 ～14:00 | 20 | なし | 筆記用具 ノート | 日々の出来事を歌にしてみませんか。思い出を作品の一首にこめてみましょう。初心者でも大丈夫！五・七・五・七・七の世界です。 |
| 健康体操 | 毎週土曜日 9:00 ～10:55 | 80 | 保険料 1000円 ※64歳以下の方は 1850円 | 室内用運動靴 動きやすい服装 飲み物 タオル | 人気の体操教室。運動不足もこれで解消です。明るい先生のもと、楽しく汗を流しましょう。適度な運動は健康のモト！ |
| はじめてのらくらくエアロビクス | 第2・4月曜 15:00 ～16:15 | 40 | 同上 (保険料) | 同上 | 初心者でも大丈夫。男性の方も大歓迎！身体も踊り、心も踊る運動です♪一緒に楽しく汗をかきませんか？ |
| アンチエイジング教室 | 第2・4月曜 12:30 ～14:00 ※13時開始の回もあり | 20 | なし | 筆記用具 室内用運動靴 (ウォーキング時) | ポスチュアウォーキングで姿勢や歩き方を改善。簡単薬膳で食事から体調を整える。口元を見直して若さを保つ。心と体を元気に保つ秘訣が満載♪ |

往復はがきのみでの受付となります

往復はがきに、以下のことをご記入の上お申込ください。 **2月29日(水)必着**

| | | | |
|-------------------|--|----------------------|----------------|
| 〒 (返信面) | 氏名 フリガナ 性別 郵便番号 住所 電話番号 年齢 生年月日 教室名(1つのみ) | 〒227-0044 (往信面) | この面は無記入でかまいません |
| ご自分の住所 ご自分のお名前 | 青葉区もえぎ野 4 - 2 ユートピア青葉 趣味の教室申込 | | |

- 申し込みはおひとり1教室のみです。過去に受講した教室には申し込めません。ご了承下さい。(但し「健康体操」については平成23年度前期以前に受講した人は再申込可能です)
- 締め切り後、応募多数の場合は公開抽選を行います。公開抽選: 3月2日 13時半
- 当落の結果は全員にお知らせします。3月9日(金)までに届かない場合のみお問い合わせ下さい。
- 当選した方は受講手続きが必要になります。詳細は通知ハガキをご覧ください。

託児付

ママの手づくりおもちゃ教室

「お裁縫があんまり得意じゃないかなあ」と思っている方もご心配なく！講師がやさしく丁寧に教えます。皆さんで楽しくおもちゃをつくり、「りふれっしゅ」しませんか？

- 対象 0～3歳のお子さんを持つお母さま、妊娠中の方
- 開催日時 平成24年3月7日（水）10時～12時（おもちゃ製作は約90分）
- 場所 横浜市もえぎ野地域ケアプラザ 2F ボランティアコーナー
- 定員 20名（応募が多数の場合は抽選となります）
- 参加費 500円（当日あつめます）
※託児を希望される方（6ヶ月～未就学児まで、兄弟児の預かり可）は、参加費以外にお子さんひとりにつき800円かかります
- 講師 「ぐるーぷ・もこもこ・青葉台」代表 中山芳子さんとメンバーのみなさま
- 申込方法 直接ご来館かFAXにて下記を記載の上お申し込みください
①お名前 ②お子さんのお名前（フリガナ）
③お子さんの生年月日 ④託児の有無と人数
⑤ご住所 ⑥お電話番号
- 締切 平成24年2月29日（水）必着



おさるのつなわたりを作ります

ボランティア教室

ジョブパートナーを体験しよう

軽い知的障害のある若い人たちと一緒に、働く手伝いをしていただけませんか。室内の掃除機がけをやったり、草抜きをしたり、売店の箆袋をそろえたり、障害のある若い人の仕事を、一緒に体験しながら交流します。ボランティア経験がなくても、安心です！

- 日程 *説明会* 平成24年3月17日（土）10:00～12:00
体験実習 平成24年3月24日（土）～4月1日（日）
※実習日時と内容詳細は、説明会でお話しします
報告会 平成24年4月1日（日）12:00～13:00
- 場所 ユートピア青葉2階 会議室 ほか
- 体験実習 売店実習、外周清掃 など
- 申込方法 お電話またはFAXにて下記事項をお伝え下さい。
①氏名 ②住所 ③電話番号 ④FAX番号（あれば）
- 申込先 青葉区社会福祉協議会
電話：045（972）8836
FAX：045（972）7519



介護者のつどい



福祉用具の選び方

福祉用具は進歩が目覚ましく、どんどん新しい用具が開発されています。「この用具を使ったら介護がもっと楽になるかも」と新たな発見があるかもしれません。福祉用具会社の方を招いて、商品の説明だけでなく、皆さんに触って試して頂きます。ぜひ毎日の介護にお役立て下さい。また介護者間の交流の時間もあります。

- 開催日時：平成24年 2月28日（火） 13:30~15:00
- 会場：もえぎ野地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
- 対象：ご家族を介護している方（20名程度）
- 参加費：なし（事前にお申し込み下さい）
- お問合せ：もえぎ野地域ケアプラザ 鈴木亮（すすきまこと）



同居・呼びよせの準備講座



「しっかりしてると思っていたけど、お父さん（お母さん）だけを遠くに残しておくのは心配だし・・・」「そろそろ一緒に住もうかな？」とか、「近くに越してきてもらおうかな？」とお考えではありませんか？

呼びよせたとき、初めて介護に向き合う方も多いことでしょう。また、介護の心配のない親御さんなら、呼びよせた後もますますイキイキと過ごしてもらいたいですよね！

そのために何を準備しておけばいいのか、実際に同居や呼びよせをする前に、考えてみませんか？笑顔で親御さんをお迎えしましょう！

- 日時：平成24年3月3日（土）10:30~12:00
- 会場：もえぎ野地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
- 対象：親御さんとの同居または近所への呼びよせをお考えの方、準備をしておきたい方
- 参加費：無料
- 定員：20名程度（先着順）
- 申込み・参加方法：前日までに、お電話かFAXでお申し込みください。（ただし定員になり次第〆切）
- お問合せ：もえぎ野地域ケアプラザ 友部（ともべ）



歌声の広場

懐かしい歌をピアノとともに歌う「歌声広場」。冬の回を開催いたします。明るいソングリーダーと、定評のある生のピアノ演奏に合わせて、土曜午後のひとときを過ごしませんか。歌集と飴を用意して、お待ちしております。

- 対象 おおむね60歳以上の市民の方
- 日程 平成24年2月18日(土)
- 時間 13:30~15:30(途中休憩あり)
- 場所 ユートピア青葉 2階会議室
- 参加費 無料



大広間deこんにちは



みんなの広場

健康チェック



12月17日に開催♪たくさんのご参加ありがとうございます

地域の子どもさんからお母さん、60以上の利用者さんと多くの方にご参加いただきました。音楽会にサンタのピンゴ大会と大賑わい。健康チェックでは、身長・体重・血圧以外に足指力や血液循環の測定もしました♪



音楽会ゲスト：はまびよ隊



お問合せ/ご相談

老人福祉センター横浜市ユートピア青葉

電話：045(974)5400

～60歳以上の方の生きがい、仲間づくり支援

横浜市もえぎ野地域ケアプラザ

電話：045(974)5402

～地域活動支援&高齢者福祉相談、赤ちゃんのひろばもあります。

〒227-0044 青葉区もえぎ野4-2 共通FAX(974)5405

代表アドレス：moegino@yokohamashakyo.jp

★★デイサービスへのご連絡は(974)5404まで★★



ほろ、よこはまはあつたかい

