

もえぎ野センター 行事予定

掲載事業は申込み不要です。直接お越しください。

事業名	日にち	時間
■ギター弾き語り	11 (金)	11:10~12:00
■からだ輝く元輝体操	17 (木)	13:30~14:20
■血圧チェック	2 (水) 12:45~13:15 / 8 (火) 11:30~12:00	
もえぎ野茶屋	9 (水)、23 (水)	14:30~16:00
映画会	12 (土)、26 (土)	14:00~
布おもちゃ館外貸出	4・18 (金) 14:00~16:00 / 9・23 (水) 11:00~14:00	
■てとてとあおば	7 (月)、9 (水)、22 (火)、29 (火)	10:00~13:00
■フリー学習スペース	2 (水)、9 (水)、16 (水)、23 (水)、30 (水)	15:30~20:00

10月
休館日 21日 (月)

事業名	日にち	時間
■ギター弾き語り	8 (金)	11:10~12:00
■からだ輝く元輝体操	21 (木)	13:30~14:20
■血圧チェック	12 (火) 11:30~12:00 / 20 (水) 12:45~13:15	
もえぎ野茶屋	13 (水)、27 (水)	14:30~16:00
映画会	16 (土)、30 (土)	14:00~
布おもちゃ館外貸出	1・15 (金) 14:00~16:00 / 13・27 (水) 11:00~14:00	
■てとてとあおば	11 (月)、13 (水)、26 (火)	10:00~13:00
■フリー学習スペース	6 (水)、13 (水)、20 (水)、27 (水)	15:30~20:00

11月
休館日 18日 (月)

■⇒60歳以上の方 ■⇒未就園児とその保護者 ■⇒小中学生
□色印のないものはどなたでもご参加いただけます。

ドクター's コラム 山本内科循環器医院 医院長 山本医師によるコラム♪ (もえぎ野地域ケアプラザ協力医、青葉区医師会会長)

とても暑い夏が終わりました。過ごしやすい時期になると思いますが、急激な気候の変化に体がついて行かないこともあります。体調管理に気を付けましょう。体調管理の基本は、規則正しい生活、食事、運動これらが大事です。決まった時間に起きて、寝る。暴飲暴食をせず、いろんな食材を使い食事をする。激しい運動ではなくストレッチや散歩など毎日身体を動かす。これらのことを基本として人生100年時代頑張りましょう。



もえぎ野センター広報紙 第109号

ファイトもえぎ野

発行 もえぎ野センター
◆老人福祉センター
横浜市ユートピア青葉
045(974)5400
◆横浜市もえぎ野地域ケアプラザ
045(974)5402
発行日 令和元年9月25日

もえぎ野まつり

第22回

10月20日(日曜日) 15時

みなさまのお越しをお待ちしています!

※館内は土足厳禁です。上履きをご持参ください。
※駐車場はご用意しておりません。公共交通機関をご利用ください。

缶バッジづくり
竹ぽっくり
ショートムービー
読み聞かせ

バザー
模擬店
・焼きそば
・カレー
・水餃子
・等など

青葉区生活支援センターほっとサロン青葉 出前サロンのご案内

心の病気を持った方やご家族が対象のサロンです。

日頃の悩み、一人暮らし、将来の目標などの相談や助言をします。
また、その他の不安や関心のあることなど、お茶を飲みながらゆっくりお話し
しましょう。

「就労準備・障害者就労について」の情報提供も行います。

- 日 程：11月20日（水）14：00～16：00
- 場 所：もえぎ野地域ケアプラザ 多目的ホール
- 対 象：心の病気を持った方やそのご家族
また、そうした方を支援している地域住民 等
- 申 込：不要
- 参加費：無料
- 持ち物：上履き

ひきこもりでお悩みの方やご家族もご参加ください。
ご相談は精神保健福祉士がうかがいます。



ユートピア青葉のご案内

ユートピア青葉は、**60歳以上の市民のための、横浜市の公共施設**です。
高齢者の「居場所・趣味・仲間づくりのきっかけを提供する場所」です。
年2回の趣味の教室の他、生活情報や趣味活動の講座、またサークルへ部屋貸しを
行っています。
以下に紹介する事業はいずれも申し込み不要・無料です。
まずは見学がてら、お越しください！

ラジオ体操(会場 大広間)

(老若男女を問わず誰でも知っている)

毎日 9:15～

毎日の習慣にしませんか？
売店では近所の農家から仕入れた、
朝採れ野菜直売も好評です！

演芸～カラオケや踊り～(会場 大広間)

毎日

①9:25～

②13:00～



通信カラオケDAMが楽しめます。

元輝体操(会場 大広間)

(少し運動している方向け)

第3木曜日 13:30～14:20

最初はゆっくり、だんだんリズムカルに体を
動かします。椅子に座って体操できます。

ギター弾き語り(会場 大広間)

第2金曜日 11:10～12:00

ギターの生演奏は絶品！

昭和の懐かしい歌を口ずさみませんか。
「皆で歌う今月の一曲」も好評です。

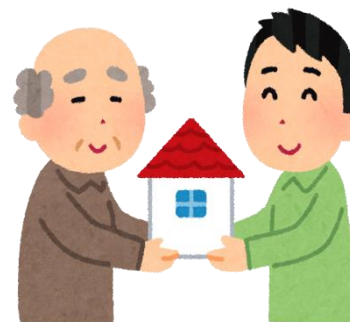
もえぎ野地域ケアプラザ権利擁護講座第1回

遺言・相続の基礎知識

～新たな社会貢献のかたち「遺贈」～

遺言・相続についてこの機会に考えてみませんか。信託銀行の財務コンサル
タントが分かりやすくご説明します。遺贈寄付を活用した社会貢献の取り組み
についてもご紹介いたします。国際NGOの活動紹介も同時開催します。

- 日 程：10月16日（水）14：00～15：30
- 場 所：もえぎ野地域ケアプラザ 多目的ホール
- 申 込：お電話・窓口
- 参加費：無料
- 持ち物：上履き



秋の回

歌声の広場

ピアノの生演奏で懐かしい歌をうたう「歌声の広場」。秋の回を実施します。
明るいソングリーダーと共に、声を合わせて歌いませんか。初めての方も気軽に参加でき
ます。

- 日 程：11月9日（土）
- 時 間：13：30～15：30
- 対 象：60歳以上の横浜市民
- 参加費：無料
- 申 込：不要。直接ご来館ください。歌集は貸出しします。
- 曲目（予定）：赤とんぼ、旅愁、里の秋、小さい秋みつけた・・・
秋の歌が満載です！

