

公式SNSにて最新情報発信中♪

ケアプラザのイベント情報や地域活動、ボランティア活動の最新情報をお知らせしています。スマートフォンで右記のQRコードを読み取り、各アカウント(サービス利用)の登録をすると情報を受け取ることができます。登録をお待ちしております。

LINE



PIAZZA



下記QRコードを読み取♪

ちびっこ☆ルーム

子育て中のママ、パパを応援します。自由遊び、子育ての相談もできます。

日程:基本毎月最終金曜日※2月のみ第3金曜日
(8月・12月は休み)

場所:二ツ橋地域ケアプラザ

時間:10:30~11:30

申込:1か月前10:00から

先着7~10組程度

対象:瀬谷区在住の未就学児と保護者

共催:にこてらす

9/29はお母さんの体力測定会開催予定!



スタイル

瀬谷区在住・在勤・在学で、発達・知的・精神等の障害があり現在就労している方、就労を希望している高校生以上20代までの方、二ツ橋地域ケアプラザに保護者なしで通える方

申込制 定員 15名

参加費無料 ※初めての方歓迎です!

令和5年10/8(日) 10:00~12:00

内容:長屋門クイズラリー



喜楽会 (会場利用登録団体)

皆さんが楽しく対戦している囲碁の会です。

会員を募集しています。

見学・体験随時受付中!

毎週火曜日 9:00~12:00



トーンチャイムボランティア募集♡

トーンチャイムの奏でる優しい音色で演奏してみませんか? 楽器が苦手でも音符が読めなくても大丈夫、すぐに演奏できるようになりますよ。



貸室利用についての変更のお知らせ

令和5年5月8日より新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけ変更に伴い、当ケアプラザの施設利用のルールを一部変更します。貸室利用後の机や椅子等の消毒は不要とします。お部屋の人数についても100%での利用が可能です。定期的な換気、玄関のアルコール設置は継続します。当施設はデイサービスがあるため、原則マスクの着用をお願いしております。また、発熱のある方、体調のすぐれない方のご利用はお控えください。よろしくお願いいたします。

かがやき

二ツ橋地域ケアプラザ広報紙 令和5年10月号

(社福)横浜市社会福祉協議会
横浜市二ツ橋地域ケアプラザ
瀬谷区二ツ橋町83-4
電話 361-9807
FAX 361-9868
発行責任者 所長 宮島 耕一

楽しく・明るく・誰かのために

『シニアボランティアポイント講習会』

よこはまシニアボランティアポイント制度は65才以上の方が介護施設等でボランティア活動を行うことでポイントが貯まり、換金や寄付ができる仕組みです。

この研修を受けてボランティア活動に一步踏み出しませんか?

令和5年10月23日(月) 10:00~11:30

会場:二ツ橋地域ケアプラザ

対象:横浜市在住で65才以上の方

持ち物:筆記用具・介護保険証のコピー・上履き・マスク着用・飲み物

参加費:無料

申込・定員:9/11(月)~10/9(月) 先着順 15名



よこはまシニア
ボランティア
ポイントカード

ボランティアデビュー講座

『聴きじょうずのキホン』

コミュニケーションはボランティア活動の様々な場面で必要となります。

『傾聴』は相手の心に寄り添う大切なコミュニケーションスキルです。

本講座では「話を聞いてもらってよかった」と思われる傾聴の基本をお伝えします。

令和5年10月30日(月) 14:00~16:00

会場:二ツ橋地域ケアプラザ 多目的ホール

対象:ボランティア活動に興味のある方

講師:傾聴グループ「えがお」

共催:瀬谷区社会福祉協議会ボランティアセンター

持ち物:上履き・飲み物・筆記用具

定員:先着順 20名

参加費:無料



申込・問合せは二ツ橋地域ケアプラザ ☎045-361-9807 FAX 045-361-9868

この紙面 参加費すべて無料

認知症講座

◆なったらどうする?ならない工夫◆

第1回 日時:令和5年10月5日(木) 10:00~11:30
~医療の現場から「初期症状から確定診断と治療」~
講師:平野 雄介 医師(ひらの内科クリニック)

第2回 日時:令和5年10月19日(木) 10:00~11:30
~栄養講座「食べたものが身体を作る」~
講師:秋山 芳子 氏(管理栄養士)

第3回 日時:令和5年11月2日(木) 10:00~11:30
~口腔ケア講座「口から始まる健康維持」~
講師:松田 喜久美 氏(歯科栄養士)

会場:二ツ橋地域ケアプラザ 多目的ホール
内容:認知症についての理解と予防方法について 講義と実技
対象者:おおむね 65 才以上の地域住民の方
定員:各講座 25 名程度 応募者多数の場合は抽選 締め切り 10/5(木)



人生100年 三ツ境 70代からの元気のコツ講座

◆「介護」が必要にならないようになるために生活の中でのひと工夫、元気を知るための講座です◆

第1回 日時:令和5年10月6日(金) 10:00~11:30
~首・肩こりほぐし体操、介護予防について(フレイル予防)~

第2回 日時:令和5年10月20日(金) 10:00~11:30
~腰の痛みをやわらげるには、知って得する施設の話~

第3回 日時:令和5年10月27日(金) 10:00~11:30
~ひざや足首の調子を整え歩くコツ、介護保険のいろは~

会場:三ツ境南住宅集会所(瀬谷区三ツ境 69-16)
講師:横浜市スポーツ協会 山田武史 氏
内容:認知症についての理解と予防方法について 講義と実技
対象者:おおむね 65 才以上の地域住民の方
定員:各講座 25 名程度 応募者多数の場合は抽選 締め切り 10/4(水)



秋のシニアライフ講座

◆シニア世代の心構えについて学びませんか?◆

第1回 日時:令和5年10月18日(水) 13:30~15:00
『保証人の話し』
~入院や施設入所の時に必要になる「保証人」についてお話しします~
講師:かながわパブリック法律事務所 弁護士 青木 一愛 氏

第2回 日時:令和5年10月25日(水) 13:30~15:30
『高齢者施設の基礎知識、施設の種類と選び方について』
講師:介護施設研究所 室長 山口 謙介 氏

第3回 日時:令和5年11月1日(水) 13:30~15:00
『介護保険のサービス利用について』
~介護保険サービスを利用するにはどうすればいいの?~
案内役:二ツ橋地域ケアプラザ 地域包括支援センター職員

会場:二ツ橋地域ケアプラザ多目的ホール
対象者:地域住民 25 名程度
申込:二ツ橋地域ケアプラザに電話または窓口で 10/2(月)~申込開始



参加しよう! みんなでラジオ体操

「元気塾」15周年記念イベント

健康な身体づくりと元気で楽しい交流に参加しませんか?
当日はプロの先生(伊藤 恵美先生 横浜市スポーツ協会)から効果的な体操を学べます。

☆申込不要どなたでも歓迎♪
☆飲み物、タオルを持参してね♪ せやまるくんもくるよ♪

日時:令和5年10月28日(土) 9:30~11:00(雨天中止)
場所:二ツ橋公園(区役所となり)
主催:瀬谷区第四地区社会福祉協議会



※各事業でご提供いただいた個人情報は、本プラザ該当事業のみに利用し、ご本人の同意なく第三者へのご提供目的外には使用することはありません。

