

8・9月の会場利用予定表

令和6年8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2・男のボランティアとなり組	3
4・スタイルF	5・のびやか体操	6・喜楽会(囲碁)	7・カローリンぐっど ・にこやか体操	8	9	10
11・三ツ境みんなの太極拳	12	13・喜楽会 ・瀬谷もみじ(体操)	14	15	16・つくしの会	17
18・ジャンプ	19・カローリンぐっど ・のびやか体操	20・喜楽会 ・AA横浜さがみグループ	21・にこやか体操	22・つむぐ(作り物) ・ゆるカフェ	23 	24
25・休館日	26	27・瀬谷もみじ	28	29	30	31

令和6年9月

日	月	火	水	木	金	土
1 	2・のびやか体操	3・喜楽会 ・かよりの会(歌、体操) ・手芸ポン	4・カローリンぐっど	5・太陽の会(体操)	6・男のボランティアとなり組 ・おりんぱす	7・食いしん坊
8	9・ハッピーダンス	10・喜楽会 ・瀬谷もみじ	11・瀬谷ヘルスマイト	12・手話サークル さかいの会	13	14
15 ・ハッピー ・ハッピー ・食いしん坊	16・カローリンぐっど ・のびやか体操	17・喜楽会 ・かよりの会 ・AA横浜 さがみグループ	18・赤ちゃん教室	19・手話サークル さかいの会 ・いっぴくの会	20・つくしの会 ・太陽の会 ・おりんぱす	21 
22	23	24・喜楽会	25	26	27・ちびっこルーム	28 ・三ツ境このは会
29・休館日	30					

利用されている団体の見学、体験ご希望の方はケアプラザまでご連絡ください。

将棋、囲碁のお相手や、折り紙や簡単な作り物を教えて頂ける
 デイサービスボランティアを大募集!!ご連絡お待ちしております。

二ツ橋地域ケアプラザ 045-361-9807 瀧澤



かがやき

二ツ橋地域ケアプラザ広報紙 令和6年8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 星野 亮

二ツ橋地域ケアプラザ歌声講座



音楽で脳トシ

～うたって笑って元気になろう♪～

※全6回の講座となります。

季節や懐かしの歌、脳トレゲームなど通じてみんなで笑って
 音楽を楽しむ講座です。

令和6年

- ① 9月25日(水) ②10月 9日(水) ③10月23日(水)
- ④10月30日(水) ⑤11月13日(水) ⑥11月27日(水)

※時間はすべて10:00~11:30です。

講師 東 恵(あずま めぐみ)先生

場 所:二ツ橋地域ケアプラザ 多目的ホール
 申 込:詳細は8月下旬頃お知らせします。 定員20名
 持ち物:上履き、飲み物、汗拭きタオル



申込、問合せは二ツ橋地域ケアプラザ ☎045-361-9807
 地域包括支援センター 菅

生活支援コーディネーターコラム【地域の活動紹介】



高齢になっても誰もが元気に過ごせるために、皆さんが住むまちで高齢者の健康づくりをサポートしているボランティアグループを紹介します。



主に二ツ橋地域ケアプラザや二ツ橋第二地域ケアプラザが活動拠点です。地域のサロンや体操サークル、体力測定会などで、簡単な体操や脳トレーニングといった介護予防のサポートグループです。みんなが楽しい雰囲気づくりを大切にしています。自分自身が元気になり、一緒に元気になれる仲間ができるボランティアです！



ハマトレ(健康体操)



ボールを使った手指の体操



簡単ストレッチ

びすけっと
見学・ちょっとしたお手伝い(微助っ人)からでOK! ボランティア募集中!

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：基本毎月第4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：瀬谷区在住の未就園児と保護者

共催：にこてらす

9/27(金)は保護者の体力測定会です♪



スタイルF

瀬谷区在住・在勤・在学中、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!

8/4(日) 10:00~12:00

内容：音楽&ダンス

10/6(日) 10:00~12:00

内容：外遊び in 二ツ橋公園



介護者のつどい



～高齢者の食事について～

食が細くなった、食べられる物が少なくなったなど、高齢になってくると食事の悩みも増えてきます。管理栄養士さんから高齢者の食事についての話を改めて聞いてみませんか？

令和6年9月19日(木) 13:30~15:00

講師 管理栄養士 後野 千佳(のちの ちか)先生



場 所：二ツ橋地域ケアプラザ多目的ホール

対象者：介護をされている方

持ち物：スリッパ・飲み物・筆記用具・マスク着用

申 込：先着順 10名程度

令和6年度 横浜市二ツ橋地域ケアプラザ介護予防普及啓発事業



みやざわ健康講座 報告

5/9、5/23、5/30に宮沢町内会館を利用し、宮沢地区在住の高齢者及び地域の方に向け、座って行う体操などを通じ、元気に生活するコツを学ぶことができる講座を開催しました。たくさんの参加者から「楽しく役立つ講座でした」の感想も頂き、ケアプラザの事業を知って頂く良い機会となりました。



体操サークル「太陽の会」二ツ橋地域ケアプラザ共催

体力測定会 報告

6月6日に転倒骨折予防サークル『太陽の会』で体力測定会を行いました。外部参加者も含め33名の参加があり、いつも以上に賑わいました。

ペットボトルを開けるのに必要な最低限の握力や、横断歩道を渡りきるための脚力等の解説があり、生活に必要な体力維持や日々の健康づくりへの取り組みの必要性を考える良い機会になりました。「太陽の会」では健康づくり体操や認知症予防の脳トレを月2回行っています。ご興味のある方はぜひ仲間に加わりませんか？

