



発行：社会福祉法人横浜市社会福祉協議会
横浜市東戸塚地域ケアプラザ
住所：横浜市戸塚区川上町4-4
電話：826-0925(代表)
FAX：824-8615
発行日：令和6年7月20日
発行責任者：岩井 美奈子



ケアプラザ祭り開催

10月26日(土) 10:00~14:00

去年はコロナ明け最初のお祭りでしたが、沢山の方にご来場いただきました。ありがとうございました。今年も、お子様からシニアまで皆さまに楽しい一日を過ごしていただけるよう、様々な企画をご用意してお待ちしております。



写真は去年のケアプラザ祭りの様子です



募集

ボランティア入門 傾聴ボランティア養成講座

傾聴ボランティア養成入門講座です。
聴くスキルを学び、ボランティア活動に活かしてみませんか。

日時：(1) 10月 4日(金) 9:30~11:30
(2) 10月 11日(金) 9:30~11:30

※(1)(2)連続講座となります。

持ち物：マスク・飲み物・上履き

場所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室

対象：傾聴ボランティア活動に興味のある方

定員：20名

参加費：無料

申込：8月20日(火) 10:00より 電話または来館受付
東戸塚地域ケアプラザ 826-0925



東戸塚地域ケアプラザ
マスコットキャラクター
はっぴーちゃん



五景会
『この一句』
夏盛り
小田原城の
影太し
安田 攻一

情報伝言板

申込み・問い合わせは・・・
(045) 826-0925

※各事業は状況により内容変更や中止になる場合もありますのでご了承ください。

募集

さくらサロン
MAMAMAMA



子育て中のママを応援！

食べムラ、ばっか食べ、食べ遊び、食の悩みはいろいろあります。今回は乳幼児専門の管理栄養士 みついきりこ先生から教えていただきます。

日 時：9月14日（土）

10：00～11：30

場 所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室

対 象：子育てママ（未就学児）

持ち物：マスク・飲み物

定 員：10組（先着順）

参加費：無料

申込み：7月23日（火）10：00より

※託児はありませんが、お子さんと一緒に参加できます



募集

誰でも出来る！
カンタン整理整頓講座



「断捨離」のメソッドを冠婚葬祭のプロ目線で様々お伝えします。断捨離のコツは事前準備と正しい優先順位付けです♪

日 時：10月22日（火）

13：00～14：00

講 師：メモワールグループ

ファイナンシャルプランナー

粕谷 昌二郎先生

場 所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室

持ち物：マスク・飲み物・上履き

定 員：40人（先着順）

参加費：無料

申込み：8月27日（火）10：00より

簡単体操 ももあげ運動

膝をあげるために必要な筋肉を強くします！すり足歩行予防に！
目標：左右5～10回 2～3セット



1. 基本姿勢



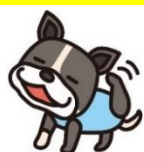
2. ももあげ



3. ひざのばし



4. ももあげ



☆前後に上半身が倒れないように注意！

☆片足ずつあげましょう。ゆっくり足を動かすことがポイントです！

