

# ファイトもえぎ野

イベント開催の  
お知らせ

## もえぎ野作品発表展

- ❁会場：ユートピア青葉展示スペース各所
- ❁日時：11月7日(月)～13日(日)  
10時00分～16時00分

ユートピア青葉の登録団体、もえぎ野地域ケアプラザの  
デイサービスご利用者が日頃の活動の成果を展示しています。  
是非ご来館ください。



障害者週間  
イベント  
要申込

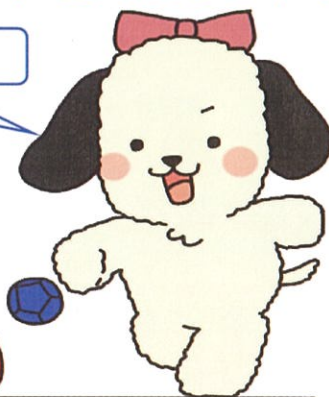
## つなげよう～みんないっしょ～

もえぎ野地域ケアプラザでは、障害者週間(12/3～12/9)に合わせて  
障害者の福祉についての関心と理解を深めるためのイベントを実施します！

ご不明な点は、お問合せくださいね！

### ボッチャ体験会

- 【定員】各回18名
- 【日時】12月3日(土) 午前の部 10時00分～12時00分  
午後の部 14時00分～16時00分
- 【申込受付期間】11月1日(火)～12月2日(金)



### 障害者を知ろう！(講座)

- 【講師】あおば支援学校 山本 順子 先生
- 【定員】30名
- 【日時】12月9日(金) 10時00分～11時30分
- 【申込受付期間】11月1日(火)～12月8日(木)



2階展示スペースにて **【展示期間】12月3日(土)～12月20日(火)**  
**あおば支援学校高等部作業班の製品を展示**しております！



# 第4回「かいごの知恵袋講座」

ご家族の介護をされている方はもちろん、今は介護していないけど、知っておきたい方など、どなたでもご参加いただけます。講師を交えた質疑応答・交流の時間もあります。

\*\*\*\*\*

講座：「特別養護老人ホームとは？」

講師：特別養護老人ホーム青葉あさくら苑 施設長 柏原 真樹 氏

◇日時：11月22日（火）10時00分～11時30分

◇会場：もえぎ野地域ケアプラザ

◇参加費：無料

◇定員：15名 ※先着順、要事前申込、10月1日（土）～受付

＜申込・問い合わせ先＞ もえぎ野地域ケアプラザ

☎045-974-5402



## かいごの知恵袋講座 おしゃべりサロン

介護についての日頃の思いや悩み、独自の工夫など、おしゃべりして、リフレッシュしませんか？偶数月の第4火曜日は、「おしゃべりサロン」として介護者同士の交流やテーマに沿った情報交換を実施しています！！

☆日時：10月25日（火）10時00分～11時30分

☆テーマ：「認知症について」

☆会場：もえぎ野地域ケアプラザ

☆参加費：無料

☆定員：15名（先着順、要事前申込 受付中）



＜申込・お問い合わせ先＞  
もえぎ野地域ケアプラザ  
☎045-974-5402

## 元気な「いま」だから、伝えたい～『わたしノート』や任意後見制度を活用しよう！

夫亡き後、任意後見制度を活用している区民が語ります。あなたも、「いま」を豊かにするために『わたしノート』を書くことで、「わたし」を見つめ直し、これからの生活を考えてみませんか？



語り手：小久保 紀美枝 氏（区民）

解説：星野 毅 氏（シルバー法務総合事務所 司法書士・行政書士）

◇日時：10月28日（金）10時00分～11時30分

◇会場：もえぎ野地域ケアプラザ 2階多目的ホール

◇参加費：無料

◇定員：20名（先着順、要事前申込 受付中）

＜申込・問い合わせ先＞ もえぎ野地域ケアプラザ ☎045-974-5402



～楽しく歩き、笑顔で過ごす～

## ハマトレ講座 特別編

【ハマトレ】は、歩くことに大切なバランスや傾き改善など5つの要素に着目して、横浜市が開発したトレーニングです。

○第1回 10月12日（水） ミニ講座「介護予防の必要性について」ハマトレ講座

○第2回 11月 9日（水） ミニ講座「ポジティブエイジング」ハマトレ講座

○第3回 12月14日（水） ミニ講座「栄養・口腔」ハマトレ講座

参加費  
無料

【定員】各回25人 【時間】9時30分～11時00分 【場所】ユートピア青葉 2階

NHKのTV  
やラジオ番組  
でおなじみの  
先生です！

黒田 恵美子 氏による、3回連続の講座です。  
はじめての方もそうでない方も、この機会にぜひご参加ください。

お問合せ：045-974-5402 担当：菅(かん)、鈴木





# 定例行事

休館日10月17日(月)、11月21日(月)



## もえぎ野茶屋

みんなでおしゃべりをしたり、  
軽い体操でリフレッシュできます！

日時：10月12日(水)、11月9日(水)  
13時30分～15時00分  
場所：もえぎ野地域ケアプラザ多目的ホール  
対象：どなたでも(先着15名)  
参加費：100円  
申込：受付・電話にて事前申込み  
TEL045-974-5402



## 懐かしの映画会

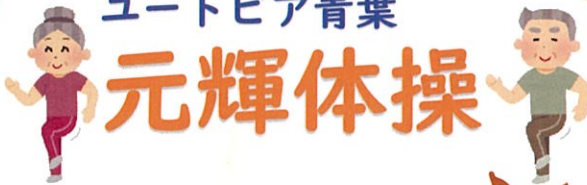
※申し込み不要・無料

【日時・上映内容】  
10月15日(土)  
「欲望という名の電車」  
10月22日(土)「生きる」  
11月19日(土)「自転車泥棒」  
11月26日(土)「モロッコ」  
★14時00分～

【場所】もえぎ野地域ケアプラザ  
多目的ホール

ユートピア青葉

## 元輝体操



日時：10月16日(日)  
11月20日(日)  
13時30分～14時20分  
場所：ユートピア青葉  
機能回復訓練室  
対象：横浜市民 60歳以上  
参加費：無料  
申込：不要



ボランティアさんが勉強を教えてください。  
宿題やドリルを持って集合！

## フリー学習スペース

日時：10月⇒5日、12日、19日、26日  
11月⇒2日、9日、16日、30日  
※毎週水曜日★15時30分～20時00分  
場所：もえぎ野地域ケアプラザ  
地域ケアルーム

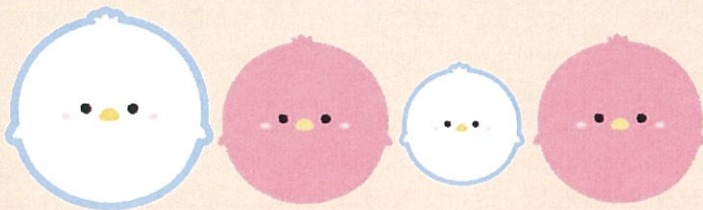


参加費：無料  
対象：小・中学生  
申込：不要

一緒に勉強  
しよう！



## 親子のひろば てとてとあおば



場所：もえぎ野地域ケアプラザ  
多目的ホール  
対象：未就園児とその保護者  
参加費：300円  
※5枚綴り1,000円の回数券もあります。  
申込：ホームページよりご予約下さい。

【日時】  
10月3日(月)、10月12日(水)、10月25日(火)、10月31日(月)  
11月7日(月)、11月9日(水)、11月14日(月)、11月22日(火)、11月30日(水)  
★10時00分～12時00分

パパも大歓迎！  
遊びに来てくださいね！



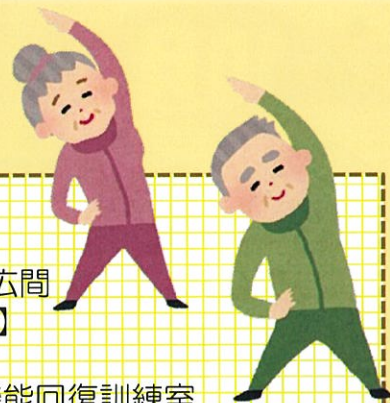
てとてとあおばHP  
スマホ用QRコード

★定員になり次第お断りする場合や、コロナウィルス感染予防対策のため、事業が中止になる場合がございます。  
★ご来館の際は、不織布マスク着用の上、上履き・外履きを入れる袋をご持参ください。



## ユートピア青葉

# 介護予防教室に参加しませんか！



ユートピア青葉で開催している介護予防教室です。

### ●楽しい脳トレ運動～ライフキネティック

日 時：毎月第3水曜日 9時30分～11時00分 ユートピア青葉 大広間

参加費：30円 ※毎月25日より電話または窓口にて先着順【定員20名】

### ●元輝体操

日 時：毎月第3日曜日 13時30分～14時20分 ユートピア青葉 機能回復訓練室

参加費：無料 ※申込不要 直接会場にお越しください。

★日程は、定例行事のお知らせをご覧ください★

## 福祉・保健に関する相談時間の変更のお知らせ

令和4年10月～

相談専用番号：045-974-5403

(相談時間)

月～土：9時00分～18時00分

日・祝：9時00分～17時00分

(年末年始および、第3月曜日は休館となります。)



上記以外の時間帯に関しては、看護師等が対応するコールセンターに転送し対応いたします。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。



## ドクター's コラム



暑い夏が終わり過ごしやすくなってきました。第7波のコロナも落ち着いてきたとはいえ未だ治まってはいません。4回目のコロナワクチンは接種していると思われるのですが、感染対策は今まで通り行ってください。

行動制限も取れていますが、感染対策が取れたわけではありません。3年にも長き間コロナ禍で過ごしてきました。だいぶ気のゆるみも出てきていることと思われます。

皆様健康に気を付けてお過ごしください。



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)



当施設の情報をブログでご覧いただけます

『ようこそ、もえぎ野センターへ』

アドレス <http://moegino.sblo.jp>



ハマトレ動画



運動不足を解消したい方は「ハマトレ動画」で検索☺！



元気に歩ける体づくりを目指すトレーニング ハマトレ (動画)





## ユートピア青葉 登録団体メンバー募集①

横浜市に住む  
60歳以上の皆様へ

### りんどう

【活動内容】色えんぴつ、水彩画  
【日時】第1・3金曜日  
11時45分～13時45分  
【場所】ユートピア青葉 生きがい作業室  
【会費】1,000円/月  
【P R】なごやかで、楽しい教室です。



### 九友会

【活動内容】将棋の対局  
【日時】第4金曜日 13時～  
【場所】ユートピア青葉  
【会費】1,500円/年（入会金 1,500円）  
【P R】気楽に将棋対局しましょう。



### ピラティス2年生の会

【活動内容】マットを使用して体幹をしっかりとさせる体操をゆっくり学びます。  
【日時】第1・3水曜日15時15分～16時30分  
【場所】ユートピア青葉 機能回復訓練室  
【会費】6,000円/6か月  
【P R】講師の笑顔とていねいな説明でご指導をいただき2年目です。と一緒に身体を伸ばしませんか。



### アロハセブンスハート

【活動内容】ウクレレ練習  
【日時】第2・4金曜日  
11時45分～13時45分  
【場所】ユートピア青葉 工作室  
【会費】8,000円/6か月  
【P R】先生のご指導は日本の歌からハワイアン・ジャズまで。ボランティアもしています。一緒にウクレレ楽しみませんか。



### ボイトレうらら会

【活動内容】腹式呼吸でボイストレーニング  
【日時】第1・3木曜日12時15分～13時45分  
【場所】ユートピア青葉 会議室  
【会費】1,000円/月  
【P R】ヨーロッパで実績を積まれた先生の指導で優雅に歌って健康な毎日。ご一緒しませんか。



### 青葉書道同好会

【活動内容】学習及び書道練習  
【日時】第2・4水曜日  
11時45分～13時45分  
【場所】ユートピア青葉 生きがい作業室  
【会費】1,000円/月  
【P R】初心者歓迎です。興味のある方は一度見学にお越し下さい。



### 悠踏会

【活動内容】社交ダンス  
【日時】第1・3土曜日  
11時15分～12時45分  
【場所】ユートピア青葉 機能回復訓練室  
【会費】500円/月  
【P R】初心者終了位の方 楽しく踊っています。見学時に詳しく説明致します。



### Y S 会

【活動内容】水彩画  
【日時】第1・3火曜日  
【場所】ユートピア青葉 生きがい作業室  
【会費】4000円/3か月（1400円/月）  
【P R】17年間続いて楽しく、和気あいあいで絵を画いています。





# ユートピア青葉 登録団体メンバー募集②

## 横浜市に住む60歳以上の皆様へ



### 木曜書道会

【活動内容】 臨書による漢字とかな  
(連綿体)の練習  
【日時】 第2木曜日14時15分～16時15分  
【場所】 ユートピア青葉 生きがい作業室  
【会費】 4,000円/半年  
【P R】 一ノ瀬先生のご指導のもと、一人ひとりに合ったお手本で、和気あいあいと練習しています。



### コーロ・マドンナ

【活動内容】 合唱  
【日時】 第1・3火曜日  
【場所】 ユートピア青葉 機能回復訓練室  
【会費】 1,000円/月  
【P R】 懐かしい歌、新しい歌を楽しく歌っています。歌うことは健康につながります。一緒に楽しみましょう。



### 太極拳愛好会

【活動内容】 楊名時・24式太極拳の練習  
【日時】 第2・4火曜日  
9時15分～10時50分  
【場所】 ユートピア青葉 機能回復訓練室  
【会費】 2,500円/月  
【P R】 女性指導者のもと会員は14名(男性5名、女性9名)で平均年齢78歳の太極拳同好会です。



### ミモザの会

【活動内容】 腹式呼吸で  
ヴォイストレーニング  
【日時】 第1月曜日 9時30分～11:00  
【場所】 ユートピア青葉 会議室  
【会費】 3,000円+500円(楽譜代)/3か月  
【P R】 お腹から大きな声を出して元気に楽しく歌って、笑ってアンチエイジング!



### ハーモニカファイブス

【活動内容】 ハーモニカの練習  
【日時】 第1・3水曜日11時45分～13時30分  
【場所】 ユートピア青葉  
【会費】 1,000円/月  
【P R】 はじめての方でも丁寧に指導しますので、安心してください。皆様のご参加をお待ちしています。



### ファッションリメイク

【活動内容】 洋服や小物のリメイクや創作  
【日時】 第1・3土曜日  
【場所】 ユートピア青葉 工作室  
【会費】 1,000円/月  
【P R】 楽しみながらファッションリメイクしましょう!! 見学大歓迎!!



### 陶和会

【活動内容】 陶芸(成形、素焼、釉薬がけ、本焼の全工程)  
【日時】 第1・3水曜日  
【場所】 ユートピア青葉 生きがい作業室  
【会費】 1万円/半年  
(材料費・先生への謝礼)  
【P R】 初心者大歓迎です。初めから丁寧に教えてくれます。



### D.クレードル

【活動内容】 社交ダンス  
【日時】 火曜日13時15分～14時45分  
【場所】 ユートピア青葉 機能回復訓練室  
【会費】 2,000円/月  
【P R】 結成15年、ベテランぞろいですが初心者でもOKです。楽しいサークルです。



【会員募集お問合せ】

ユートピア青葉

☎045-974-5400