



# はあとらんど

令和6年8月1日 第176号

発行(年6回発行)  
横浜市並木地域ケアプラザ  
金沢区富岡東2-5-31  
TEL 775-0707  
FAX 775-0877  
発行責任者 所長 松橋 暁

ふれあい 10月12日(土)

## ハウスフェスタ

10時30分～13時30分

会場：並木地域ケアプラザ

並木地域ケアプラザと地域活動ホームシーサイドとの共催で今年もふれあいハウスフェスタを開催します！地域の皆様の沢山のご来場をお待ちしております。

### ふれあいハウスフェスタ ボランティア募集！

当日の9時頃から14時頃まで、各コーナーの準備やお手伝いをお願いいたします。

(ポップコーン・縁日ゲームコーナー等)

\*お問い合わせ\* 地域交流の小川までお願いします。

11月スタート

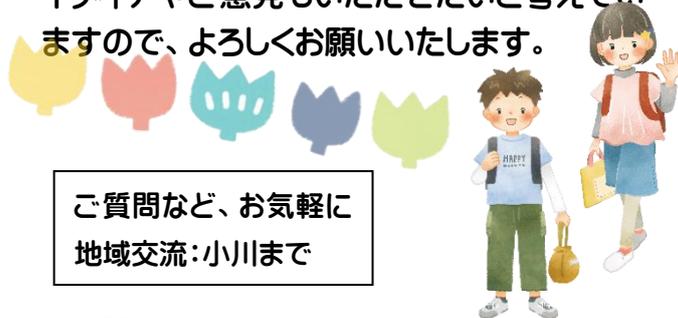
### 並木地域ケアプラザ 予定 子どものフリースペースの ボランティアを募集します！

並木地域ケアプラザでは、小学生対象の放課後の居場所としてのフリースペースを、実施に向けて準備しています。

(詳細は10月号にて)

小学生と一緒に遊んだり、宿題の見守りをしてくださるボランティアさんを募集します！

また、どんなことをするか等共に考え、アイデアやご意見もいただきたいと考えていますので、よろしくお願いいたします。



ご質問など、お気軽に  
地域交流：小川まで

心も体も変化する！

## 姿勢と歩き方講座

9月25日(水)

13:30～15:30



毎日元気に歩いている皆さまへ！さらに健康的な生活を目指して一歩進んでみませんか？「歩き方講座」では正しい姿勢や効果的な歩行法を学び、日々のウォーキングをより充実したものにする方法をお伝えします。

会場：並木地域ケアプラザ 2階

講師：(株) WALK&WALK

我妻啓子 氏

持ち物：上履き(運動靴)・飲み物

手ぬぐい又はタオル

※8月20日から申込、先着15名

担当：中村

参加費  
無料

## 行政書士無料相談会

「街の法律家」である行政書士が、成年後見・遺言・相続・死後事務などの相談を中心にお受けします。この機会にぜひご利用ください。

日程：9月3日(火)

時間：①13:30～14:00

②14:00～14:30

③14:30～15:00

④15:00～15:30

会場：並木地域ケアプラザ  
2階 相談室

※1組30分、1枠のみのご利用となります。

事前予約制。

担当：岡田

【お問い合わせ・お申込み】

並木地域ケアプラザ

TEL:045-775-0707

メールアドレス: namiki@yokohamashakyo.jp

★関本医師による気軽な相談の場★  
**並木地域ケアプラザ協力医相談**

9月17日(火)14:15~15:00

健康について気軽にお話しができる場  
 です。※診察はできません。

場所:悠遊なごみサロン内で相談できます  
 費用:無料



**NOBINOBI 体操**

10月16日(水)13:30~15:00

体験会

セラバンド(ゴム製バンド)を使った体操

場所:並木地域ケアプラザ 2階

講師:新田 ゆかり 先生

持ち物:運動靴・飲み物・タオル

※今回体験無料・先着10名

自主活動グループ NOBINOBI 体操と共催



**悠遊なごみサロン**

★折り紙講座★

厳しい暑さが続いておりますが、  
 お茶を飲みながら、折り紙の先生のご指導の  
 下、華やかな百合の花を作りませんか。

9月17日(火)

13:00~15:00

毎月第3火曜日  
 (※8月休み)



※予約は必要ありません。

場所:並木地域ケアプラザ 1階

対象:地域にお住まいの方

講師:山本政子さん★折り紙の講師

参加費:無料

持ち物:無し

〈障がい児者余暇支援〉 冷房完備の体育館で!

**楽しいスポーツをしよう!**

8月17日(土)・18日(日)

9:30~11:30

場所:富岡並木地区センター体育室

内容:障がいのある方々の余暇支援事業です。

気軽にできる輪投げ・チュークボール・ソフト  
 バレー・ボッチャなどを楽しみましょう!

申込方法:7月22日(月)~8月14日(水)

に電話でお申込ください。

(当日の参加も、一日のみの参加も可能です。)

申込先:並木地域ケアプラザ [TEL:775-0707](tel:775-0707)

富岡東地域ケアプラザ [TEL:776-2030](tel:776-2030)

金沢区社会福祉協議会 [TEL:788-6080](tel:788-6080)

持ち物:飲み物・上履き(スリッパ不可)・着替え・タオル

**子育てサロンなみき**

9月17日(火)

10:30~12:00

毎月第3火曜日(※8月休み)

乳幼児親子の集うフリースペースです。  
 近隣の親子同士おしゃべりしたり、情報  
 交換したり、ゆっくり過ごしませんか。

場所:並木地域ケアプラザ2階

参加費:無料

『ロケット壁掛け写真フレーム』を作ります!

当日先着15名です。

ご参加お待ちしております!

担当:小川



※横浜市の市民利用施設等イベント情報ホームページにも事業のお知らせを載せています。



この広報紙に掲載された講座等の応募・問い合わせにより収集した個人情報、当ケアプラザからの案内等の送付・連絡のために使用し、目的の外に使用することはありません。



お問い合わせは・・・  
**横浜市並木地域ケアプラザ**  
 金沢区富岡東2-5-31  
 TEL:775-0707 FAX:775-0877