



はぁとらんど

令和6年10月1日 第177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

放課後フリースペース

め だ か

MEDAKA



日 時 : 毎月第1・第4金曜日
15:00~16:30 (※冬時間)
場 所 : 並木地域ケアプラザ 1階
ボランティアルーム
対 象 : 近隣の小学生
申 込 : 保護者様が右のQRコードを読み
取ってお申込みください。
10月1日(火)より登録受付
持ち物 : 飲み物・上履き・靴袋
【お問い合わせ】
お気軽に地域交流:小川までお問い合わせ
ください。

11月1日(金)スタート!

放課後フリースペースMEDAKAは、小学生を対象としたフリースペースです。ボードゲームをやったり、塗り絵をしたり、宿題をやったり、好きな事を自由にできる場所で、学年を超えて同じ町に住むお友達と遊べます。地域のボランティアさん、ケアプラザのスタッフが見守りしているので、安全・安心です!



学校が終わって、家にランドセルを置いてから遊びに来てね。

こちらのQRコード
よりご登録ください。



ちょちょいのちょいでフレイル予防 健康長寿に効くちょいワザ講座

日 時 : 11月6日・11月13日(水)
13:30~15:30

内 容 : AIを用いた歩行測定・2回目に結果説明
運動)フレイル予防 ちょいトレ習慣
栄養)ちょい増し習慣で低栄養を防ぐ
場 所 : 並木地域ケアプラザ 2階
対 象 : 60歳以上・2回とも参加可能な方
申 込 : 10/10~申込み受付・先着15名
持ち物 : 室内用運動靴・飲み物



講座には参加できないけど、フレイル予防に関心がある方に・・・講座で使用するパンフレット
ちょちょいのちょいでフレイル予防を
先着60名様にプレゼント。10/10~来所にて配布

*** 終活から始める ***

ライフプランセミナー

人生100年時代を豊かに過ごすためのコツを、
終活のプロがわかりやすく丁寧に解説します。
高齢期に潜む「リスク」とご自身に必要な「備え」
について考えてみませんか?

12月3日(火)
10:00~11:30

場 所 : 並木地域ケアプラザ 2階
講 師 : L&F パートナース 向井一浩 氏
定 員 : 20名(先着)
申 込 : 11月1日(金)9:30より受付開始
参加費 : 無料

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



1回でこんなに変わる！
歩くことが楽しくなる

姿勢改善と歩き方講座

11月27日(水) 13:30～15:30

「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。



場 所：並木地域ケアプラザ 2階

講 師：(株) WALK&WALK

我妻啓子 氏

持ち物：室内用運動靴・飲み物・手ぬぐい

対 象：40歳以上で、我妻講師の講座を初め受講する方

10月15日から申込受付、先着15名

担当：中村



医療講演会



肺癌～『手術』と言われたときに
知っておきたいこと～

11月21日(木)

14:00～15:00

参加費
無料

場 所：富岡ふれあいハウス(富岡西1丁目)

※駐車場はございません。

講 師：国家公務員共済組合連合会

横浜南共済病院

呼吸器外科部長 大沢宏至 先生

対 象：地域の方どなたでも

申 込：並木地域ケアプラザ

TEL:775-0707 担当：小川

10月1日(火)9:30より受付

共 催：富岡第一地区社会福祉協議会

富岡地域ケアプラザ



悠遊なごみサロン

毎月第3火曜日



地域のだれでも、気軽に立ち寄れるサロンです。コーヒーを飲んでおしゃべりしながら、手先を使って可愛い指編みマフラーを作ってみませんか。

日時：10月15日(火) 13:00～15:00

11月19日(火) 13:00～15:00

場 所：並木地域ケアプラザ 1階

対 象：地域の方どなたでも

参加費：コーヒー等 100円(おかわり自由)

持ち物：ご自宅にある余った毛糸等



担当：小川

子育てサロンなみき

毎月第3火曜日



乳幼児親子のフリースペースです。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

10月15日(火)10:30～12:00

ハロウィンの可愛い手形・足型スタンプ色紙のプレゼント！お子さんの成長の記念にどうぞ。

参加費：無料 ※当日先着15名

11月19日(火)10:30～12:00

お子さんも大人も、一緒に楽しめる

ミニマジックショーを開催します！

お楽しみに～！

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は、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