



はぁとらんど

令和8年6月1日 第187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 天井 雄介

夏休みの宿題をいっしょにやろう!

小学生向けイベント

今年も開催! 夏休みのしゅくだい、
みんなで早めにおわらせちゃおう!

7月22日(水)、24日(金)、30日(木)
いずれも 10:00~12:00

※お一人につき2回まで参加できます



申し込みQRコード



『夏休みの宿題をいっしょにやろう!』
学習ボランティアさん募集!

対象: 地域にお住まいの小学生
場所: 並木地域ケアプラザ1階
参加費: 無料
持ち物: 夏休みの宿題・筆記用具・飲み物
上履き・マスク (高齢者の利用が多い施設のため)

申し込み: 6/15(月) 午前10:00~ 各日先着15名
QRコードにて受付

注意事項: 当日、発熱や風邪症状のある方はご参加をお断りする場合がございます。ご了承ください。

上記の日程で、小学生の子どもたちに宿題を教えてくださいのボランティアさんを募集します。ボランティア初挑戦の方や学生のみなさんも大歓迎です!
ご協力いただける方は
045-775-0707 向山(むこうやま)宛てにご連絡ください。
ご協力お願いいたします!

*** 現在申込受付中! ***

ピラティスを用いて転倒しないカラダ作りをしませんか



痛みの予防
一生歩けるカラダ作り

6月30日(火) 10:00~11:30

場所: 並木地域ケアプラザ2階 多目的ホール
参加費: 無料
申し込み: お電話または窓口にて受付 先着20名
講師: 理学療法士 ピラティスインストラクター
大塚 瑛裕 先生
持ち物: 飲み物・上履き
動きやすい服装でお越しください

* 地域包括支援センターからのお知らせ *

来所相談は、事前のご予約を
お願いいたします!



直接来所してのご相談を希望される方は、事前にお電話にて日時をご予約いただきますよう、お願い申し上げます。

相談専用 ☎ 045-775-1357
(代表 ☎ 045-775-0707)

福祉サービス・介護保険・介護予防・権利擁護
などのご相談をお受けしています。

【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

並木地域ケアプラザ 着任のごあいさつ



所長
てんじょう ゆうすけ
天井 雄介



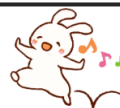
地域包括支援センター
看護職
あべ りえ
安倍 理恵

金沢区で働くのは初めてなので、地域の方々やご利用の皆さまにいろいろと教えていただきながら、これまで通り親しまれる施設づくりを行ってまいります。どうぞ気軽に声をかけていただければ嬉しいです。今後ともよろしくお願いいたします。

「認知症看護認定看護師」として培った経験や知識を活かし、地域の皆様が安心して暮らせるよう、私自身も楽しみながら、お手伝いさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

*** 第1弾！並木地域ケアプラザ 貸館利用団体さんのご紹介 ***

体操教室 ステップアップ2



月に2回、並木地域ケアプラザの多目的ホールにて、椅子に座ってできる体操を中心におこなっています。音楽に合わせて体操を行うので、楽しくご参加いただけます♪運動不足解消・健康維持のために是非ご参加ください！体験での参加も大歓迎です！



日時：毎月 第2・第4金曜日 13:30～15:00
場所：並木地域ケアプラザ 多目的ホール
対象：概ね 60 歳以上
参加費：1回 400 円（初回体験無料）
持ち物：タオル・飲み物・上履き



人形劇ぐるーぷ ら・らんじえ

人形劇の楽しさを、子供達をはじめ地域の方々に向けている「ら・らんじえ」のみなさん。毎週木曜日、並木地域ケアプラザで練習を重ねていらっしゃっています。毎年3月には、並木地域ケアプラザでも公演も行ってくださっています。今回は、今年3月の公演の様子と、かわいらしい人形劇が完成するまでの裏側取材しました。



公演の様子



毎年、地域で 10 回以上公演を行っています！

練習風景



ジャンプの角度は…

細かい動きを確認して…



さあ、やってみよう！



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