

下和泉地域ケアプラザだより

《第171号》

地域ケアプラザは、介護や生活の困りごとの総合相談窓口です。
ご相談の際は、事前にご連絡いただくと助かります。
窓口でのご相談は、9時～18時の間で対応します。
第4月曜日は、休館日です。



イメージキャラクター しもずく

下和泉地域ケアプラザ ☆ 介護予防連続講座

6/15 (木) 13:30～14:30

「楽しく食べ続けるための嚥下機能トレーニング」

講師：西横浜国際総合病院 言語聴覚士 小塩智子先生

6/30 (金) 10:30～11:30

「心と身体をリフレッシュ！楽しい体操講座」

講師：健康運動指導士 福嶋直美先生

7/3 (月) 10:00～11:30

「旬の夏野菜で簡単クッキング！」 講師：管理栄養士 秋山芳子先生



※講座1回の参加も可能です。

場所： 下和泉地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

対象： おおむね60歳以上 定員：20名程度 参加費：無料

受付時間： 開始時間の15分前から

持ち物：飲み物、マスク

(6/30は、動きやすい服装・靴、手ぬぐいか同サイズのタオル持参)

申し込み先：5/29 (月) 10時から 802-9920 (担当：長谷部)

7/7 (金) 13:00～14:30

「自宅でできるマッサージと筋トレ」講座 & 介護者のつどい

内容：13:00～13:30 「自宅でできるマッサージと筋トレ」講座

講師：西横浜国際総合病院 理学療法士 島村 耕介先生

13:30～14:30 「介護者のつどい」お気軽にご参加ください

場所：下和泉地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

対象：泉区にお住まいの介護者や介護経験者 定員：15名程度

受付時間： 開始時間の15分前から

持ち物：飲み物、マスク

申し込み先：6/5 (月) 10時から 802-9920 (担当：長谷部)

朗読劇団「劇団しもずく」 劇団員募集！

劇団しもずくとは？

身近に起こるちょっとしたお困りごとを題材にした朗読劇を公演して、地域の方々に地域課題の理解啓発をすることを目的とした朗読劇団です。毎月1回の定期練習と舞台に向けた公演練習（不定期）を中心とした活動です。

※詳しくはケアプラザまでお問い合わせください。



素人歓迎！

参加者のほとんどが演技経験のない素人。経験のある人もない人も楽しく活動しています。

暗記する必要なし！

「朗読劇」なのでセリフを暗記する必要はなく、覚える自信がない方でも安心です。

非日常体験！

自分ではない誰かを演じることやお腹から声を出すことは日常生活では経験できない刺激になります。あなたも今日から俳優に？！

認知症予防！？

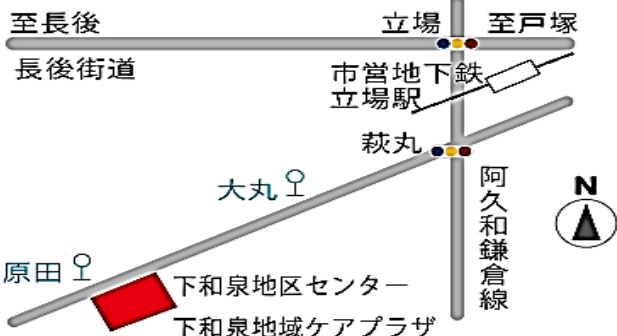
声を出すこと、文章を読むこと、登場人物の感情を想像し表現すること。すべてが脳トレになります！腹式呼吸は腹筋や表情筋の筋トレに！朗読劇で元気な脳と健康な体づくりを始めませんか？

担当：下和泉地域ケアプラザ 木村

－お礼とご報告－

5/21(日)にセンター・プラザまつりを開催いたしました。当日は天候にも恵まれ、子どもから大人までたくさんの地域の皆さまにお越しいただきました。

笑顔あふれる素敵な時間を皆さまと過ごすことができました。ありがとうございました。



下和泉地域ケアプラザだより〈第171号〉

発行日：令和5年5月26日

発行：社会福祉法人横浜市社会福祉協議会
横浜市下和泉地域ケアプラザ

責任者：所長 梶山 辰吉

連絡先：泉区和泉が丘1-26-1

TEL：802-9920

FAX：802-9927



メールアドレス