

下和泉地域ケアプラザだより

《第174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



講座のお知らせ




①「フットケア講座」

講師:理学療法士 島村耕介氏

ウォーキングの季節が来る前に
足をいたわり、よりよい歩き方や
靴選びを学びましょう!

日時:R5年9月12日(火)

13:30~15:00 

場所:下和泉地域ケアプラザ
多目的ホール

定員:先着20名

みなみ友遊サロンとケアプラザ共催

②「バランスよく食べて 健康アップ講座」

講師:管理栄養士 前川 智香子氏

バランスのよい食事って?どんな
工夫をすればいい?を学びます。

日時:R5年9月18日(月・祝)

13:30~14:30

場所:みなみコミュニティハウス
(西門よりお入りください)

定員:先着20名

近隣の方、ご参加お待ちしております!

生活習慣病予防に向けて 

③「ヘルスメイトの 働き・子育て講座」

管理栄養士とヘルスメイトが「野菜たっぷり」「塩分控えめ」「バランスよく食べる」をテーマに講座を開催します。対象は、高校生以上の方です。

日時:R5年10月18日(水)

9:45~11:15

場所:下和泉地域ケアプラザ
多目的ホール

定員:先着20名


グリーンとケアプラザ共催

④「音楽♪でコグニサイズ講座」

講師:おとむすび 音楽療法士

運動の代わりに、音楽(歌やリズムなど)に考える要素を取り入れて、楽しく認知機能アップを目指します!

日時:R5年10月24日(火)

10:00~11:00 

場所:下和泉地域ケアプラザ
多目的ホール

定員:先着20名

受付開始:①② 8月29日(火) 10時~ ③④ 9月26日(火)10時~

申込先:下和泉地域ケアプラザ(長谷部) **802-9920**

自助力を高める!!



劇団しもづく協力

振り込めサギ 防止講座

朗読劇と講話で送る
新感覚講座!?

令和5年10月30日(月) 10:00~11:00

下和泉地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：泉警察生活安全課 岡 氏

朗読劇：劇団しもづく

定員30名 参加無料 申込開始9月11日(月)

申込先 下和泉地域ケアプラザ045-802-9920

ATMに行けばいいの?

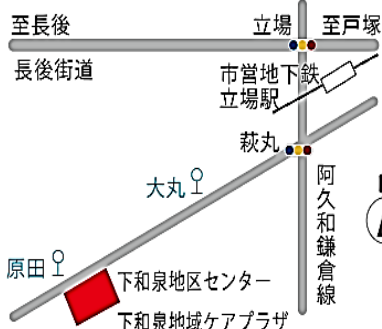
還付金?

～デイサービスで歌声喫茶を開催しました～

下和泉地域ケアプラザのデイサービスで、「しもづく歌声サポーターズ」をゲストに歌声喫茶が開催されました。様々な楽器による伴奏つきのコーラスで、デイサービスの皆様と一緒に沢山の曲を歌いました。



歌サポさん素敵な時間を
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174号〉

発行日：令和5年8月25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

X(旧Twitter)

HP

メール

