

しのはらの はらの



11・12月号

【第194号】

★ 今月のNEWS ★



GO TO

「しのはら」の 歩き方講座

【日 時】

	内 容	月 PMJ-入	木 AMJ-入
		13:30 ~15:00	10:00 ~11:30
第1回	地図に親しむ	11/23	12/10
第2回	安全で効果的な ウォーキング	12/7	12/17
第3回		1/11	1/7
第4回	外で歩いてみよう	1/25	1/21
	予備日	(2/1)	(1/28)

【場 所】篠原地域ケアプラザ

【参加費】無 料

【対 象】原則65歳以上の方

【定 員】各コース10名(先着)

【申 込】受付中(電話 or 来館にて)



ケアニン

~あなたでよかった~

上映会

【日 時】

11/28(土)	①10:00 ~ 12:00
	②14:00 ~ 16:00
11/29(日)	③10:00 ~ 12:00
	④14:00 ~ 16:00

【場 所】篠原地域ケアプラザ

2F 多目的ホール

【参加費】無 料

【対 象】どなたでも!お気軽にご参加下さい。

【定 員】各回20名(先着)

【申 込】篠原地域ケアプラザ 要事前申込

11月2日(月)から受付開始

電話・来館 または
専用申込フォームにて
(右の二次元コードより)



※掲載されている事業等は、感染症の状況等により開催を中止、もしくは延期をする場合があります。
来館時は手指消毒、検温、マスクの着用へご協力をお願い致します。

<終活セミナー>

今から知っておきたい 財産管理と相続の基礎知識

【日 時】令和2年12月17日(木)
13:30~16:00(途中休憩あり)

【場 所】篠原地域ケアプラザ
2F多目的ホール

【参加費】無 料

【対 象】どなたでも

【内 容】「財産」の種類・相続のしかた
寄付・遺贈のはなし
港北区版エンディングノート
「わた史ノート」の紹介
(参加者にノートをお配りいたします!)

【定 員】先着順 20名

【申 込】篠原地域ケアプラザ
11月2日(月)から受付開始

ケアプラザ協力医による 健康づくり講演会

第3弾

「コロナとインフルエンザから この冬を逃げ切る5つの方法」

【日 時】令和2年12月19日(土)
14:00~15:00

【場 所】篠原地域ケアプラザ
2F 多目的ホール

【参加費】無 料

【対 象】どなたでも!お気軽にご参加下さい。

【講 師】ゆうあいクリニック
院長 片山 敦 医師

【申 込】篠原地域ケアプラザ 要事前申込
12月1日から申し込み開始
先着順 定員15名(電話 or 来館にて)

お問合せ先

篠原地域ケアプラザ TEL: 045-423-1230

令和2年 11・12月行事予定

対象	催し	日付	内容	事前申込	参加費	備考
と未保就園者児	しのはランドサロン 音楽で遊ぼう	11/26 (木) 10:30~11:30	音楽に合わせて、 楽しくからだを動かしま しょう！	要	無料	【定員】先着15組 【会場】篠原地区セン ター2Fマルチルーム
と未保就学児	子育てサロン らっこ クリスマス会	12/13 (日) 10:30~11:30	ミニコンサートなど	不要	無料	【会場】 篠原地区センター 2F 体育室

※掲載されている事業等は、新型コロナウイルス感染拡大に配慮し、
開催を中止、もしくは延期する可能性があります。ご了承下さい。

ご来館、事業への参加される皆さまへのお願い

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、施設をご利用の際は、以下の点にご協力をお願い致します。

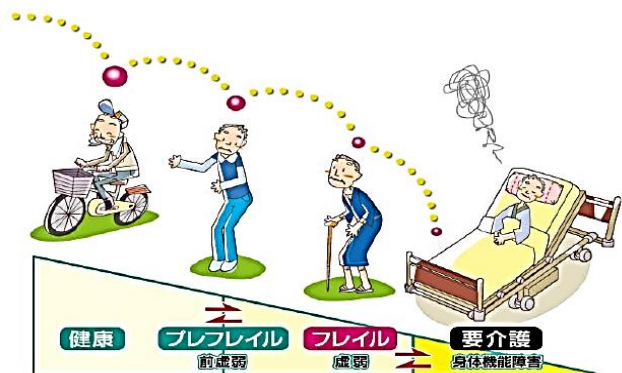
- ご来館前には検温し、発熱がないことをご確認の上、お越し下さい。
- 咳、鼻水、倦怠感等の症状が有るなど、体調がすぐれない方は、ご来館をご遠慮下さい。
- 来館、利用・活動中は、マスクの着用をお願い致します。
- 入館・入室時の手指消毒、来館時の検温、手洗いの励行にご協力下さい。
- 活動中は、定期的に窓を開ける等の換気を行って下さい。(1時間に1回程度)
- 対人の距離は、2m(最低1m)以上確保し、利用・活動をお願い致します。

★ ケアプラザからのお知らせ ★

心も身体も♪ 健康づくりコラム 「フレイル」について

vol.
29

みなさんは、フレイルという言葉をご存知ですか？ からだを動かす機会が減ることで、からだや頭の働きが低下している状態のことを言います。フレイルが進むと、からだの回復力や抵抗力が低下します。また、要介護の状態になる危険が高まります。フレイルを予防し、できる限り健康な状態でいられるようにすることが大切です。今回は、フレイル予防の具体的な内容をお伝えします。



出典：日本老年医学会作成パンフレット

施設利用制限の緩和について

この度、10月1日より施設利用の対応(使用制限等)について、一部変更となりました。

【主な変更点】

定員：諸室の利用定員が50%⇒100%へ変更。
但し、人と人が接触しない程度の間隔(目安1m)の確保をお願い致します。
※詳細な人数は下表参照。

諸室利用定員	
多目的ホール	20名 ⇒ 50名
ポラティオナー	7名 ⇒ 15名
地域ケアルーム	10名 ⇒ 20名

ご利用・ご来館者の安心・安全の確保の為、引き続きご協力をお願い致します。 ※その他の変更点等、詳細につきましては職員までお問い合わせ下さい。

【年末年始休館のお知らせ】

令和2年12月29日(火)～令和3年1月3日(日)は、休館となります。 ※併設の地区センターとは、日程が異なりますので、ご確認ください。

【開館】 月～土曜日 午前9時～午後6時
日曜・祝祭日 午前9時～午後5時

※ケアプラザの運営時間や貸館の利用について、
新型コロナウイルスの感染状況により随時、
変更があります。
ご利用前にお問い合わせください。

【休館日】 第3月曜日(祝祭日の場合は翌日)
※11月16日(月)、12月21日(月)です。
年末年始(12月29日～1月3日)

【発行責任者】 所長 高橋 真登香

【発行】 社会福祉法人 横浜市社会福祉協議会
横浜市篠原地域ケアプラザ

【住所】 〒222-0022
横浜市港北区篠原東2-15-27

【TEL】 045-423-1230

【FAX】 045-423-1257