



反町地域ケアプラザ予定表



※主催・共催事業を掲載しています。新型コロナウイルス感染拡大状況により予定が変更する可能性があります。詳細はケアプラザまでお問合せください。

10月

		午前開催				
		午後開催				
日	月	火	水	木	金	土
					1 反町男塾	2
3	4 反町体操教室	5 布おもちゃグループ 青木なかよし会	6	7 木曜いきいの広場	8 反町活き粋シニアの会	9
10	11 たんたんキッズ ポッチャ	12 布おもちゃグループ	13 ご近所お茶のみ会	14	15	16 悠々亭
17	18 ライフデザインノート講座 反町体操教室	19 布おもちゃグループ 介護者のつどい	20 体力測定	21 木曜いきいの広場	22 リトモバンビ 反町活き粋シニアの会	23
24 31 休館日	25 ライフデザインノート講座 ポッチャ	26 布おもちゃグループ	27 ご近所お茶のみ会	28 ライフデザインノート講座	29 かなプラ子育て共催 タイム	30

11月

日	月	火	水	木	金	土
	1 反町体操教室	2 布おもちゃグループ 青木なかよし会	3	4 ライフデザインノート講座 木曜いきいの広場	5 反町男塾	6
7	8 たんたんキッズ ポッチャ	9 布おもちゃグループ	10 ご近所お茶のみ会	11	12 反町活き粋シニアの会	13
14	15 反町体操教室	16 布おもちゃグループ 介護者のつどい	17	18 木曜いきいの広場	19 親子でワット遊ぼう	20 悠々亭
21	22 ポッチャ	23	24 ご近所お茶のみ会	25	26 リトモバンビ 反町活き粋シニアの会	27
28 休館日	29 ポッチャ	30 布おもちゃグループ				

お問合せ・お申し込みは反町地域ケアプラザまで TEL 321-8004

たまたて箱

＜第116号＞令和3年9月20日
〔発行：反町地域ケアプラザ〕

電話 321-8004

FAX 321-8077

http://www.yokohamashakyo.jp/
tanmachi/

体力測定 de 健康アップ講座

ご自身では気づきにくい身体の変化を13の問診と4つの測定でフレイルかどうかを知る体力測定！その場で結果がわかり、専門職からアドバイス、高齢期に大事な食事の話と体操（かめ亀手ぬぐいサイズ）を体験します。



- ◆日時：令和3年10月20日(水)
受付①13:30②14:00③14:30
場所：反町地域ケアプラザ多目的ホール
- ◆対象：おおむね60歳以上 予約制 1回6名
定員になり次第締め切ります。
お一人様あたり所要時間 30分程度
- ◆持ち物：タオル・飲み物
動きやすい服装・運動靴でお越しください。
- ◆申込み：窓口・電話受付

ポートサイド公園でポールウォーキング

ポールウォーキングは、両手に2本の専用のポールを持つだけで、すぐに始められる運動です。転倒を予防し、ウォーキングの安全性を高めます。良い姿勢で歩けるので、短時間のウォーキングでも高い運動効果が得られます。

- ◆日時：令和3年11月10日・17日・24日(水)
10:30～1時間程度 雨天中止
- ◆場所：ポートサイド公園（入口集合）
- ◆対象：おおむね60歳以上 定員：20名程度
- ◆持ち物：タオル・飲み物
動きやすい服装・運動靴でお越しください。
ポールは貸出致します。
既にポールをお持ちの方は、お持ちください。
- ◆申し込み：窓口・電話受付

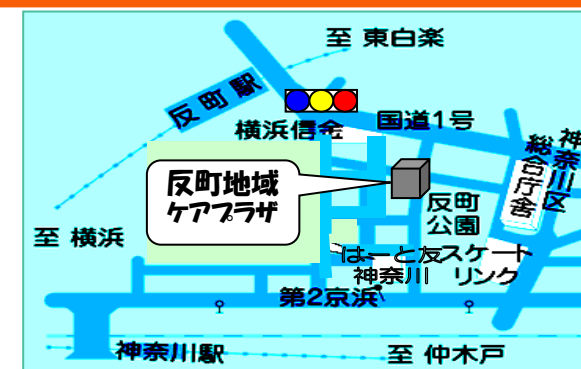
ライフデザインノート活用講座

「ライフデザインノート」を書くことで、人生を振り返り、自分の思いをまとめてみませんか？活用講座では、ノートを書くために必要な情報をお伝えします。参加者の方には、「ライフデザインノート」を配布いたします。是非ご参加ください。



- ◆10月18日(月)10:00～11:30
『活きたお金の使い方～コロナで変わったこと～』
講師：ファイナンシャル・プランナー 井上 康子氏
- ◆10月25日(月)10:00～11:30
『人生100年時代、考えるなら今！～家族と自分の将来～』
講師：神奈川健生成年後見センター 井口 正幸氏
- ◆10月28日(木)10:00～10:45
『健康長寿への道』
- ◆11月 4日(木)10:00～10:45
『家系図のかきかた・つくricat』

定 員：先着20名程度
(11月4日のみ、先着6名)
参加費：無料
申込み：窓口・電話受付



☆反町駅より徒歩3分☆
開館日：月曜日～土曜日 9時～21時
日曜日・祝日 9時～17時
休館日：毎月最終日曜日、年末年始



※駐輪・駐車場はありません。

子育て支援事業

リトモバンビ

親子で身体を動かすリトミックの要素

- ◆日 時：全3回 第4金曜日／10：15～11：15
10月22日・11月26日・12月24日
- ◆場 所：反町地域ケアプラザ 2階多目的ホールAB
- ◆対 象：おおむね2歳から4歳までのお子さんと保護者
- ◆参加費：無料
- ◆定 員：5組
- ◆申込み：10月8日（金）10時から12時まで電話受付

かなーちえ
&反町地域
ケアプラザ
共催

かなプラ子育て応援タイム

親子でワッと
遊ぼう&反町
地域ケアプラ
ザ共催

親子でワッと遊ぼう

外遊びをもっと楽しもう！
★秋の外遊びを、親子で楽しむために、外遊びの魅力

ケアプラザに集合して、
反町公園へお散歩に行こう！

- ◆日 時：10月29日(金)10：30～11：30
- ◆講 師：三ッ沢の外遊び応援隊
- ◆場 所：反町地域ケアプラザ 2階多目的ホールAB
- ◆対 象：1歳児以上とその保護者
- ◆参加費：無料
- ◆定 員：10組
- ◆申込み：窓口・電話受付

- ◆日 時：11月19日（金）10：00～11：30
雨天中止
- ◆集合場所：反町地域ケアプラザ 2階多目的ホールAB
- ◆対 象：未就学児とその保護者
- ◆定 員：10組
- ◆申込み：11月12日(金)から窓口・電話受付

たんまち祭り 中止のお知らせ

11月に開催しているたんまち祭りですが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、やむなく中止を決定いたしました。

神奈川県地域施設間連携

歩いて・見て・自分と街を元気にWalking！

かながわ 宿場

- ◆日 時：1回目：11/9(火)→順延日16(火)
2回目：11/13(土)→順延日20(土) いずれも9:30スタート
3回目：11/18(木)→順延日25(木)
- ◆場 所：①反町公園スタート→②幸ヶ谷公園CH→③神奈川地区センター
④神奈川公会堂→⑤うらしま荘ゴール
- ◆講 師：神奈川健生中央 ノルディックウォーキング
- ◆対 象：18歳以上～
- ◆参加費：500円（保険/ポールレンタル料含む）
- ◆定 員：各回20名（ポールウォーキング10名・ノルディックウォーキング10名）
- ◆申込み：10月11日(月)より電話・FAX・来館にて下記3施設にて
日程ごとに受付（先着順）
①11/9(火)新子安地域ケアプラザ/電話423-1701
②11/13(土)幸ヶ谷公園コミュニティハウス/電話441-3788
③11/18(木)神奈川公会堂/電話432-3399

介護者のつどい

10月

11月

消費者被害防止講座

「悪質商法の手口と対処法」保険を賢く使おう！」

- ◆日時 10月19日(火)13:30～14:30
- ◆講師 元消費生活相談員 一之瀬恵子氏
- ◆場所 反町地域ケアプラザ 2階 多目的ホールB
- ◆定員 先着20名
- ◆参加費 無料
- ◆申込み 窓口・電話受付

医療と介護の保険講座

- ◆日時 11月16日(火)13:30～14:30
- ◆講師 元（公財）生命保険文化センター 専任講師 松尾 英樹氏
- ◆場所 反町地域ケアプラザ 2階 多目的ホールB
- ◆定員 先着20名
- ◆参加費 無料
- ◆申込み 窓口・電話受付

デイサービス 運転員職員募集

～通所介護での送迎業務です～

- 雇用期間 採用後から令和4年3月31日まで（次年度更新の場合あり）
- 時給：1,110円
- 交通費・実費支給
- 勤務日数：週2～4日（土日、祝日勤務あり）※応相談
- 勤務時間：8:45～10:45及び14:45～16:45
※シフトによる



ケアプラザ協力医
松島先生による

健康相談会

- ◆日 時：毎月第1金曜日
13：30～14：30（お一人30分程度2名まで）
- ◆場 所：反町地域ケアプラザ 2階ボランティアルーム
- ◆予 約：先着順 電話受付

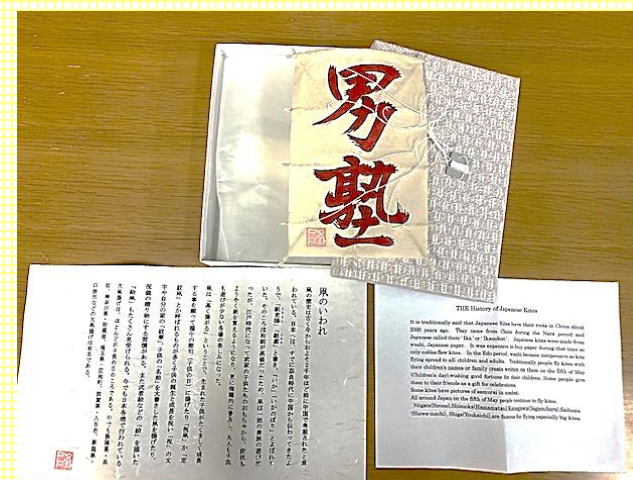
郵便局 出張相談

- ◆日時：10月15日(金)
9:30～10:30 横浜ポータル内郵便局
11:00～12:00 神奈川宮前郵便局



※頂いた個人情報については当該事業以外に使用いたしません。

反町展示会



地域の皆様の自慢の一作を紹介するコーナーです。

第3回は、片倉にお住まいの山田さんの作品。
ケアプラザで行っている「反町男塾」の風です。

山田さんのコメント

勤めていた時、会社の隣に神社があり、神主さんから小筆書を習い姪の子供に『名入りミニ風』を作って上げたのが切っ掛けです。

風を入れる箱は最初和菓子の空箱を活用していましたが、途中から特注してしまいました。外国の方には名前を漢字に直して差し上げた事もあります。

片倉 山田さんの作品

募集！！

皆様の自慢の一作を募集しています。作品の写真、データ等なんでも可
です。ケアプラザまでご連絡ください。