

反町地域ケアプラザ予定表

2月

午前開催
午後開催

※主催・共催事業を掲載しています。詳細はケアプラザまでお問合せください。

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	貸館抽選会 反町体操教室	布おもちゃグループ 青木なかよし会	Ah〜! さくら体操教室 反町男の体操教室	木曜いこいの広場	反町男塾 健康相談	
9	10	11	12	13	14	15
	たんたんキッズ ポッチャ		ご近所お茶飲み会		反町活き粋シニアの会	悠々亭
16	17	18	19	20	21	22
	反町体操教室	布おもちゃグループ	Ah〜! さくら体操教室 反町男の体操教室	木曜いこいの広場	反町男塾 健康相談	
23	24	25	26	27	28	
休館日	ポッチャ	布おもちゃグループ	ご近所お茶飲み会		反町活き粋シニアの会	

3月

午前開催
午後開催

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	貸館抽選会 反町体操教室	布おもちゃグループ 青木なかよし会	Ah〜! さくら体操教室 反町男の体操教室	木曜いこいの広場	反町男塾 健康相談	団体交流会
9	10	11	12	13	14	15
	たんたんキッズ ポッチャ	布おもちゃグループ	ご近所お茶飲み会		反町活き粋シニアの会	悠々亭
16	17	18	19	20	21	22
	反町体操教室	布おもちゃグループ	Ah〜! さくら体操教室 反町男の体操教室	木曜いこいの広場	親子でワッと遊ぼう 健康相談	
23	24	25	26	27	28	29
30	ポッチャ	布おもちゃグループ			反町活き粋シニアの会	
休館日	31		ご近所お茶飲み会			

お問合せ・お申込みは反町地域ケアプラザまで TEL 321-8004

たまたて箱

＜第136号＞令和7年1月20日
〔発行：反町地域ケアプラザ〕
横浜市神奈川区反町1-11-2
電話 321-8004
FAX 321-8077
<https://www.yokohamashakyo.jp/tanmachi/>



2025年春 新年のご挨拶

皆様には益々ご健勝の事と存じます。旧年中は事業等にご協力いただき、誠にありがとうございました。

本号でも報告させていただいておりますが、昨年11月にたんまち文化祭・反町展示会を近隣施設(たんまち福祉活動ホーム・わかば芸芸・いずみ反町公園保育園)と協力し、開催することができました。当日は多くの方にご来場いただき、また運営面で多大なる協力を賜り、感謝を申し上げます。

本会の活動理念である「誰もが安心して自分らしく暮らせる地域社会をみんなでつくりだす」の実現に向けて、今年は巳年に合わせて、しなやかに、そして成長していけるよう職員一同取り組んでまいります。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

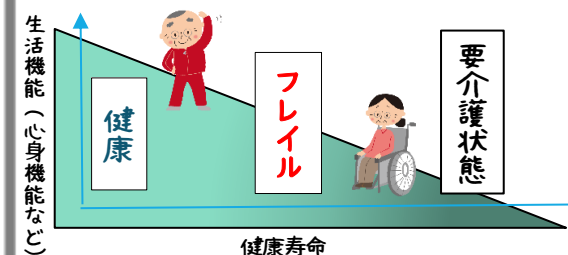
所長 大橋 竜太郎



フレイル予防

フレイルとは？

高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。



フレイル予防の4つの柱

- 運動…動き続けていくためのからだづくり
- 口腔(お口の働き)…噛む力・飲み込む力を保つ
- 栄養…まんべんなく、しっかり食べて健康なからだづくり
- 社会参加…外出・交流・参加で人や地域とつながる

「運動・口腔・栄養・社会参加」の取組を日常生活の中で一体的に取り組むことが大切です。



☆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

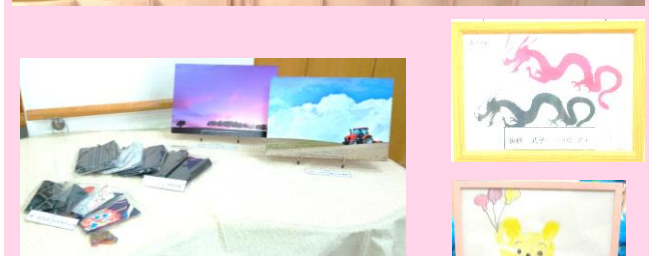
休館日：毎月最終日曜日、年末年始



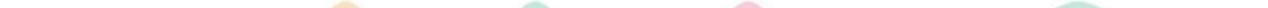
※駐輪・駐車場はありません。



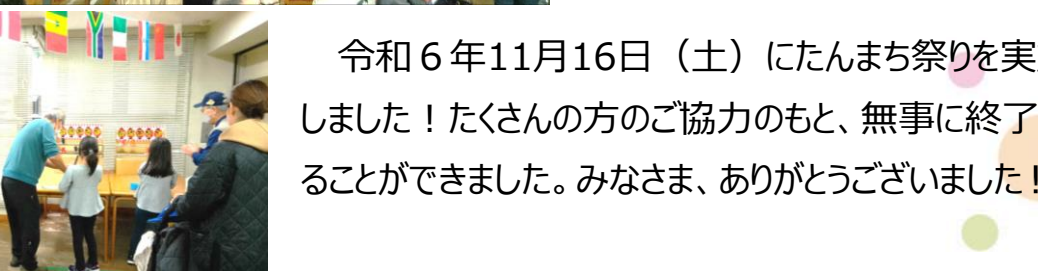
反町展示会報告



みなさま、ありがとうございました！！



たんまち文化祭報告



ポートサイド薬局で無料相談やってます！！

- ・同居している母に、介護が必要。

3月6日 (木)

- 同居している母に、介護が必要。
でも、どんなサービスが利用できるのかわからない……。
- 最近、物忘れが出てきた。

- ・介護申請を頼みたい
- ・ケアマネジャーを探したい
- ・介護予防サービスについて知りたい

- ・一人暮らしで頼れる人もいないし、これからの生活が少し不安……。