

さくらだより。



平成 22 年

秋

号

クリスマスに手作りカードを

冬の楽しいイベントといえば、クリスマス!!

クリスマスプレゼントに、

飛び出したり、立体的になったり、面白～い仕掛けのついた

手作りのカードはいかが?

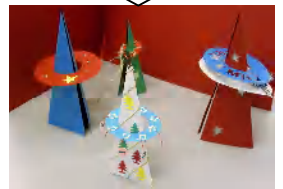
カード作りの先生が、キットを使って、仕掛けやコツなどを分かりやすく教えてくださいます。

今回はツリー型のカードを作ります。

飾りにもなる、カード作り。是非作りに来てください!!!



広げると・・・



日 時：**12月19日(日)13:00～15:00** (受付 12:45～)

参加費：100円 (材料費、保険代として)

対象：小学1年生～6年生とその家族 (小学生だけでも歓迎です)

定員：10組程度 (先着順)

※就学前のご兄弟も一緒に参加希望の場合は、申込時にお伝え下さい。

場所：横浜市上倉田地域ケアプラザ (多目的ルーム)

※駐車場の数に限りがありますので、車での来館は、ご遠慮下さい。

内容：ポップアップカード作りと封筒作り

持ち物：はさみ、カッター、筆記用具

申込期間：**11月15日(月)から受付**

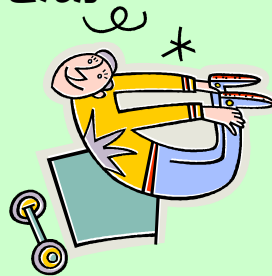
○お申込み・お問合せは **TEL:865-5700** まで



子どもたちと遊びませんか？

ケアフラザでは、障害のあるお子さんと一緒に放課後や休日、長期休暇中に遊ぶイベントを行っています。

そんなお子さんたちのそばに寄り添って、一緒に遊びませんか？
おまちしています！



① 本格エアロビクスで楽しく！！

■ 放課後クラブ「かみくらたん」

開催日 第2火曜日 15:30~17:15

内容 エアロビクス（本格派！）や工作



② 季節に応じてのんびりと

■ さくらっこ

開催日 5・8・10・12月の第3土曜日

10時~13時（月によって変動あり）

内容 縁日や餅つき、歌を歌うなど・・・

お問い合わせは・・・ コーディネーター 齊藤 Tel 045(865)5700 まで！

☆事業のお知らせ☆

あったまり場

～ほんわか、まったり、のんびり～

こころに病を抱える方のフリースペース

「ちょっと誰かと話をしたいな、」

「外に出るきっかけが欲しいな・・・」

そんな方のためのフリースペースです。

おしゃべりしたり、ゲームをしたり、本を読んだり、のんびり過ごしましょう。

ボランティアさんも募集中です。

開催日 毎月第2水曜日 14:30~16:30

内容: 折り紙教室、頭脳スポーツゲーム、トランプなどなど

お茶・コーヒーなどの飲み物をセルフサービスで提供しています。

詳しい話を聞いてみたいな・・・という方は、

ケアフラザまでお問い合わせください！



お問い合わせは・・・

コーディネーター 齊藤

Tel 045(865)5700 まで！

健康ライフ講座(倉田コミュニティハウス)終了

健康ライフ講座は元気な生活を続けるためのヒントを、みなさんで楽しく学んでいく講座です。今年度2回目となる健康ライフ講座が9月2日より倉田コミュニティハウスで開催されました。ご参加くださった皆様、ありがとうございました！

内容は1回目と同様ですが、参加される方が変われば雰囲気も変わります。和やかな雰囲気、参加された方同士の交流も盛んでした。講座も「フットケアや口の体操を続けていきたい」「今後役に立つことを学んだ」とご好評いただきました。



次回健康ライフ講座は11月から舞岡地区センターではじまります。今年度最後の開催となります。『興味があるけど参加を迷っている』『健康にちょっと不安がでてきた』『友達を作りたい』など、健康に興味のある方のご参加をお待ちしております。よりよい健康をめざしませんか？

次回

健康ライフ講座 (舞岡地区センター)

対 象：65歳以上の方

日 程：11月6日 13日 20日 27日 12月4日 全5回 (全て土曜日)

時 間：13:30~15:30 (初回、最終日は16:00終了)

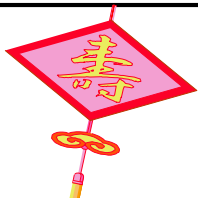
場 所：舞岡地区センター 中小会議室

定 員：16名

申 込：現在受付中

申 込 先：上倉田地域ケアプラザまで (電話865-5700)

11月6日(土)	11月13日(土)	11月20日(土)	11月27日(土)	12月4日(土)
頭脳スポーツ ゲーム 体操	介護予防の必要性 頭脳スポーツ ゲーム	フットケア	栄養講座	健口講座 体操



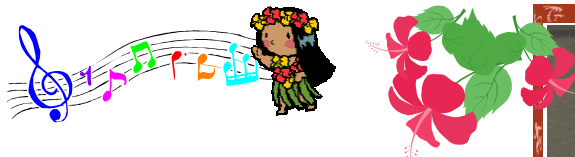
デイサービス&敬老会



秋の敬老のお祝いに、多くのボランティアさんが駆けつけてくださいました。
皆様、これからもますますお元気でお過ごしください！！



フラのリズムに乗せて



初ウクレレ、
バッチリ決まっています！



リコーダー演奏

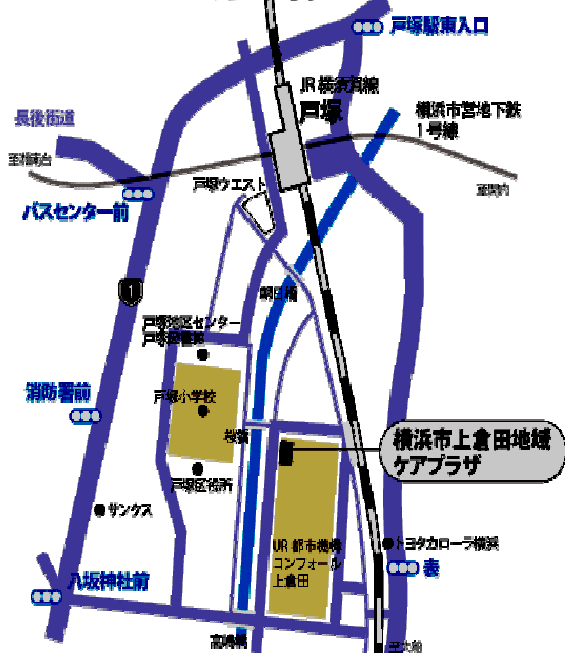


鎌倉ハーモニカ&
サクソ演奏



スタッフによる手話&歌

ケアプラザ案内図



～お申込・お問い合わせ～
横浜市上倉田地域ケアプラザ

横浜市戸塚区上倉田町 259-11
電話：045 (865) 5700
相談用：045 (865) 5701
FAX：045 (865) 5711

E-mail：

kamikurata@hirakukaicp.or.jp

さくらだよりは、下記のHPでも見る事が出来ます。

http://www.hirakukaicp.or.jp/careplaza_kamikurata/index.html