

「住んでよかった！」 みんなが思える まちづくり

さくらだより。

平成23年 9月号

初めて&久しぶりの子育て応援します♪

はじめのいっぽ第12期



「初めての赤ちゃんが産まれて嬉しいけれど、不安がいっぱい・・・。」

「2人目の赤ちゃん、ママ友がほしいなあ・・・。」

そんなママ達と赤ちゃんの会。楽しくお友達作りや情報交換しませんか？

対 象 平成23年3月以降に生まれた第一子の親子
平成23年3月以降に生まれた第二子以降の親子（上の子を預けられる方）

活 動 場 所 横浜市上倉田地域ケアプラザ 多目的ホール （※車での来館は不可。）

日 程 毎月 **第4月曜日** 開催の **6回コース**

10月24日 11月28日 12月26日

1月23日 2月27日 3月26日



活 動 時 間 **10:00~11:30** (9:45 受付開始)

定 員 **15組**程度（応募多数の場合、抽選）

●当選者には、10月1日(土)、2日(日)、3日(月)に、ご来館頂き入会書類を配布予定。

参 加 費 **400円**（6回分の保険料及びお茶代）

申 込 期 間 **9月1日(木)~9月23日(金)**

(26日抽選、結果は27日返信ハガキにて通知。)

【お申込方法】

- 往復ハガキに、住所・電話番号・氏名（親子）・お子様の性別・生年月日を記入し、ケアプラザへ郵送。

【お問合せ・お申込先】

〒244-0816 戸塚区上倉田町 259-11 TEL: 865-5700

横浜市上倉田地域ケアプラザ 地域活動交流事業担当コーディネーター宛

※倉田コミュニティハウスの「0歳児クラブ」にお申し込みの方はご遠慮ください。

65 歳からの

健康ライフ講座

いつまでも自分らしく元気にすごせるよう、健康づくりについて学んでみませんか？

家でも出来るような
体操が知りたい！

食事はどういうことに
気をつければいいの？

最近、食事の時に
むせやすくなった。何か
予防する方法は？

認知症予防の方法を
教えて！！

巻き爪やたこ…。
足の手入れ方法って知りたいけ
ど聞く機会がない。



参加費
無料

対 象：65 歳以上の方

日 程：11 月 10 日（木）暮らしづくりチェック、介護予防の必要性について

11 月 17 日（木）頭脳スポーツゲーム・認知症予防について

11 月 24 日（木）フットケア（ケアの仕方、靴の履き方など）

12 月 1 日（木）栄養講座

12 月 8 日（木）健口講座（お口のケアの仕方など）

全 5 回

時 間：10:00～12:00（初日と最終日は 12:30 終了）

場 所：横浜市倉田コミュニティハウス

定 員：16 名

申込開始：10 月 4 日（火）10 時より受付開始（先着順）

申込・問合せ：上倉田地域ケアプラザ 電話：865-5700

「ちょっと気になるけど、こんなことお医者さんに聞いて良いのかしら？」
病気や健康に関するそんな疑問ありませんか？
ケアプラザでは協力医の先生にいらしていただいて、地域の方の疑問や相談に応じています。
健康管理や、上手な病院へのかかり方など日頃の健康について、ご相談ください。

日時：毎月第2, 3, 4火曜日 12:50~13:45

※ 日程に変更がある可能性があります。

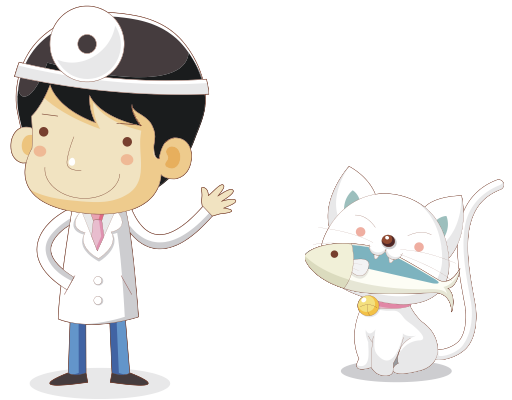
場所：上倉田地域ケアプラザ 地域ケアルーム

先生：ながのクリニック 永野院長(専門は胃腸科)

定員：先着各2名程度

申し込み方法 事前に電話か直接ケアプラザへ。(当日10時までにお申込下さい。)

申込：上倉田地域ケアプラザ「健康相談」係まで



協力医の健康相談!

冷やし処「かみくらた」

日時：9月4日(日) 午後、18日(日)午前・午後 23日(金) 午前・午後
午前の場合は10時~13時 午後は13時~17時です。

場所：上倉田地域ケアプラザ 多目的ホール(設定温度は28度です)

対象：誰でも♪赤ちゃん~大人の方まで!

参加方法：直接ケアプラザへ。

持物：冷感グッズ・飲み物はお持ちください。その他本など過ごすのに必要なもの。

あるもの：小さな子供さん用のおもちゃ、囲碁、数独など。

利用にあたり...

・ 様々な地域の方がいらっしゃることが予想されます。

お互いに譲り合いの心をお願いします。

・ ごみはお持ち帰りください。

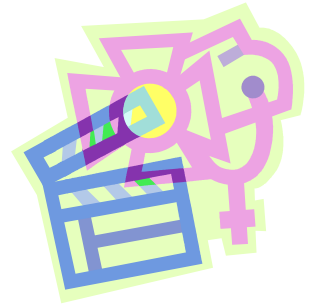
前回、さくらだより『冷やし処「かみくらた」』の記事において、記載してある曜日にミスがありました。

以後、このようなことが無いよう注意して作成にあたります。申し訳ございませんでした。

「懐かしの映画館」のご案内

毎月第一月曜日は、映画の日!!

- 時 間: 10時00分開演 (9時30分開場)
- 場 所: 横浜市上倉田地域ケアプラザ 多目的ホール
- 費 用: 無 料 ※申 込 不 要 だ す。



今後の上映予定

"Here's looking at you kid."

10月3日(月) 『カサブランカ』

イングリッド・バーグマン主演 1942年 103分

激動のカサブランカに激しくも哀しく燃え上がる 恋の炎

11月7日(月) 『黒い十人の女』

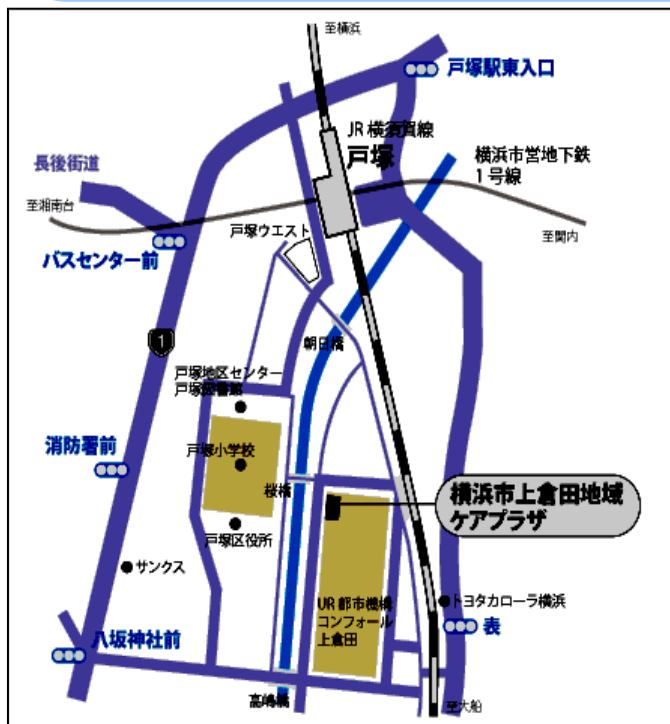
船越 英二出演 1961年 103分

テレビ界を舞台にした人間が人間でありたいというノスタルジーの物語

12月5日(月) 『ひばりの子守唄』

美空ひばり主演 1951年 84分

14歳のひばりが初の2役に挑戦



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
F A X : 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