

～夏休み子ども向け特別企画情報～



ペットボトルロケット講習会！

スペースシャトルと同じ構造で飛ぶペットボトルロケットを作ろう！

日程：8月1日（土）13：00～18：00（受付12：30）

対象：小学生、中学生（小学校1年生、2年生のお子様は保護者の方同伴）

内容：ペットボトルロケット作り 移動（豊田中央公園） 打上げ

費用：無料

持ち物：炭酸用 1.5 Lペットボトル 2本（ロケット作りの関係でCCレモン、三ツ矢サイダー等が良い）牛乳パック 2本、ハサミ、水筒、タオル、帽子

講師：JAXA 宇宙教育リーダー

日本宇宙少年団 横浜分団リーダー 小尾 晃一さん

定員：20名（先着順になります）

申込：下倉田地域ケアプラザ 866-2020

雨天時はケアプラザにてペットボトルロケット作成、お話（スペースシャトル・宇宙ステーション）の予定（お話は画像を使いなるべくわかりやすくする予定です）



子そだて支援下倉田主催

水あそび会

地域ケアプラザの裏庭で水遊びをします！
手作りおもちゃを用意してお待ちしています。



日程：8月7日（金）10：00～12：00（受付9：45） 雨天時は中止

場所：下倉田地域ケアプラザ 多目的ホール 裏庭

対象：未就園児（未就学児も兄弟は可）と親

費用：無料

持物：水着または水遊び用紙オムツ、バスタオル、帽子、飲み物

定員：30組（先着順になります）

申込：受付または電話にて 866-2020



キッズデイ



押し花のしおり作り・竹ぽっくり体験・スライム作り・紙トンボ作り・紙コップけん玉作り、紙フリスビー作りなどを用意して待ってます！

出入り自由なので好きな時間に来てね！

日程：7月30日（木）・31日（金）

時間：10：00～12：00（9：45受付）

場所：下倉田地域ケアプラザ

対象：小学生以下（未就学のお子様は保護者同伴で参加可）

内容：押し花しおり作り・竹ぽっくり作り・スライム作り・紙トンボ作り・紙コップけん玉作り、紙フリスビーなど

費用：100円（参加費）

持ち物：作った物を持ち帰る袋

申込み：不要

問合せ：下倉田地域ケアプラザ 866-2020



7月の展示 書道展

7月の作品展示は「松雪会（しょうせつかい）」さんの作品です。
皆様ぜひお越し下さい！

展示期間：7月1日（水）～7月31日（金）

展示場所：下倉田地域ケアプラザ 1階 廊下



展示作品募集

皆様の制作した作品を展示してみませんか？作品を募集いたします。

展示期間：8月1日（土）～8月31日（月）

展示場所：下倉田地域ケアプラザ 1階 廊下

お問合せ：電話にて 866-2020 担当 佐藤（さなぎ）

7月19日（日）締切り

作品により展示できない場合がありますご了承ください



地域包括支援センターより

健康寿命をのばそう講座 前期が終了しました！



毎週木曜日 6週間にわたり、生活習慣病予防をテーマに講義と実践を行いながら学んできた講座の内容をすこしご報告させていただきます。

第1回目は下倉田ハートクリニック院長悦田先生の「生活習慣病予防の必要性」についての講義と健康チェック、体力測定でした。悦田先生からは生活習慣病と呼ばれる疾患についての説明と予防についてのお話しをしていただきました。体力測定ではアイシン精機さんのご協力により歩くだけで歩行分析ができる「歩ビゲーター」という機械を体験しました。



第2回目は石川歯科医院院長石川先生の「生活習慣病と口腔ケア」についてと岡澤栄養士の「生活習慣病予防と栄養」についての講義がありました。石川先生からは糖尿病とその合併症でもある歯周病予防についてのお話しがあり、岡澤栄養士からはバランスの良い食事についてのお話しがありました。



第3回目は反町福祉機器センター田治理学療法士の「正しい歩き方と転倒予防」についての講義、実践とはまちゃん体操を行いました。田治理学療法士からは運動習慣をつけるためには楽しく前向きになれる目標を立ててできる運動から始めるとよいとお話しがあり、参加者に実際に歩いてもらい正しい歩き方、転倒予防の注意もしていただきました。



紙面の関係上、今回の報告はここまでです。次回はこの講座最大のお楽しみ第4回目舞岡公園へのウォーキングからご報告します。次回に続く・・・。

下倉田地域ケアプラザ 案内図



交通機関

- ・ 戸塚駅東口 番乗場から「見晴橋」行き・バス停「下倉田花立」下車徒歩5分
- ・ 本郷台駅 番乗場から「戸塚・飯島団地」行き・バス停「貝殻坂」または「市民の森」下車徒歩9分
車でのご来場はご遠慮ください

横浜下倉田地域ケアプラザ

〒244-0815
横浜市戸塚区下倉田町1951-8
TEL 045-866-2020(代表)
TEL 045-866-2063(相談専用)

はなだてだより

横浜市 下倉田地域ケアプラザ

第64号

平成21年7月号

もくじ

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1 P 作ろう！マイTシャツ、マイバック | 2 P 水あそび会・ペットボトルロケット講習会 |
| 3 P キッズデイ・展示予定・展示作品募集 | 4 P 包括より |

サロンはなだて内企画

作ろう！マイTシャツ、マイバック

マイTシャツ、マイバックをみんなで楽しく作りましょう！
お子さんからおじいちゃんおばあちゃんまで皆さんご参加下さい。

- 日 程：7月25日(土)
時 間：9:30～12:00(9:00受付)
場 所：下倉田地域ケアプラザ 多目的ホール
対 象：小学生以上
講 師：高宮先生(サップグリーン講師)
費 用：200円
内 容：特殊なインクでTシャツやバックに好きな絵をかくて、
マイTシャツ、マイバックを作ります。
持ち物：細筆、太筆、筆洗、雑巾、えんぴつ(2Bまたは3B)
無地のTシャツまたは布バック(1度洗濯した物)
持ち物についてご不明点はお気軽にご相談ください
定 員：20名(先着順になります)
申 込：下倉田地域ケアプラザ 866-2020



ご寄付ありがとうございました！

先月号でのプラレール募集に対して多数の方からご寄付をいただきました。
ご協力ありがとうございました。有効に使わせていただきます。
なお、募集は6月30日を持ちまして終了させていただきました。

