

地域包括支援センターより

第2回“長生きするなら元気がいいさ” 体力向上プログラムのご案内

介護予防とは介護状態になることを予防し、いつまでも元気にいきいきと自分らしく暮らしていく為の手段です。「自分はまだ元気だから大丈夫」だと思っていないですか？元気なうちから取り組んでこそ効果的な予防ができるのです。

そこで。。。新橋地域ケアプラザでは、今年度年3回介護予防講座を行います。
第2回目は**9月**に行います。是非一緒に介護予防をしていきましょう！
ご夫婦・ご近所・友人同士でのご参加お待ちしております！！
介護予防に取り組んで、健康・元気作りに役立てよう！

対象者：おおむね 65 歳以上 20 名程度

費用：無料

会場：地下1階 多目的ホール

持ち物：上履き、タオル、飲み物

時間：13：30～15：30



☆☆日程表☆☆

【9月】

9/14(火)：いつまでも自分らしくいるために

9/22(水)：簡単な体力測定・栄養

9/29(木)：はまちゃん体操・運動

【10月】

10/6(水)：口腔ケア

10/13(水)：フットケア（自分の足を見てみよう）

5回全て専門の講師を呼んで講座を行います！

お気軽にお問い合わせ下さい。

【地域包括支援センター 中田・西塔・太田黒】

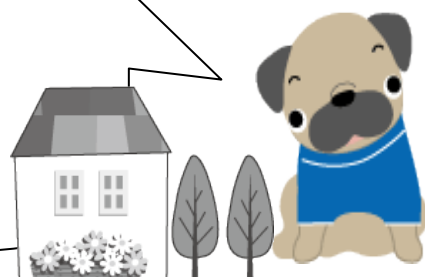
横浜市新橋地域ケアプラザ

住所：〒245-0009 横浜市泉区新橋町 33-1

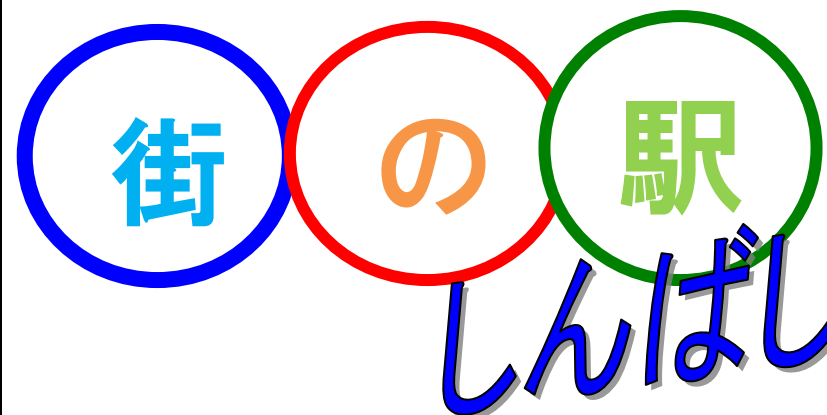
電話：045-813-3877(代表) 045-810-3261(相談専用)

FAX：045-813-3380

交通：緑園都市駅～弥生台駅行き 神奈川中央交通バス
「みやこガーデン」下車



横浜市新橋地域ケアプラザ



こんにちは 新橋地域ケアプラザです。

皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

最近は、新型インフルエンザの報道が少なくなりました。

今後も予防のため手洗い、うがい、マスクなどしていきましょう。

さて今回は、ケアプラザで行っている貸し館事業の紹介と体力向上プログラムの紹介をします。



地域活動交流事業とは

地域の皆さんの福祉・保健活動等の支援や地域住民同士の交流の場としてさまざまな事業を企画します。また地域の情報を発信して地域活動を支援していきます。



ケアプラザ貸し館事業を紹介します。

「新橋地域ケアプラザの貸し部屋を利用してみませんか？」

地域ケアプラザは、福祉保健活動を目的とした活動の支援や交流、趣味のサークル活動の場としてお部屋を貸し出しています。

福祉保健活動は無料で利用が出来ます。

(事前の団体登録が必要です。)

皆さま地域の福祉保健を推進してみませんか。



～お部屋の紹介写真～

建物上、B1 階にあります。

階段やエレベーターを使って上り下りできます。



① 多目的ホール (定員 50 人程度)



貸し部屋利用し
てみませんか？

② 調理室 (食器 50 人分の用意)



③ 地域ケアルーム (定員 12 人程度)



④ ボランティアルーム (定員 12 人程度)



～開館日・利用時間帯～

月曜～土曜 9:00～21:00

日曜、祝日 9:00～17:00

ご利用時間の終了 10 分前には退出できるようにしてください。

～休館日～

●施設点検日として毎月第 3 月曜日 (祝日にあたるときはその翌日)

●年末年始 (12/29～1/3)

～団体での利用方法～

●団体登録：1 団体 5 名以上です。まずは、登録申込書の記入をお願いします。

登録ができ次第、登録書の発行、利用申込を受付ます。

福祉・保健活動団体は **3 カ月先**まで、趣味のサークル団体は **2 カ月先**まで月 2 回予約可能。



交流ひろば



第 1 弾
＜お問合わせ＞
地域活動交流

担 当：波多野まで

●介護者のつどい (自主事業)

～介護の悩みなどをみんなで話しませんか？～

介護者の経験や日ごろの悩みなどを話し合いましょう。

介護に悩んでいる方・興味がある方、どなたでも参加できます。



日 程：毎月第 4 火曜日
時 間：13:30～15:00
場 所：地下 1 階 多目的ホール
費 用：無料

●子育て支援者 (子育て相談)

～親子のお友達作りの場として活用しませんか？～

子育て支援者が歌や手遊び、絵本の読み聞かせなどを行っています。

ベビーカー置き場も地下にあるので、エレベーターで降りてください。お気軽に参加下さい！



日 程：毎週火曜日
時 間：10:00～12:00
場 所：地下 1 階 多目的ホール
費 用：無料

●傾聴ボランティア「モモ」 (活動グループ)

～聴いてくれてありがとう。聴かせてくれてありがとう。～

8 月から行う事前のミニ体験「モモの部屋」で話してスッキリ！

モヤモヤ解消！にいらっしゃいませんか？



日 程：7/22、29(木)
時 間：10:00～12:00
場 所：地下 1 階 ボランティアルーム
費 用：無料

●フリースペース い・ず・み (活動グループ)

～学校が、なんとなく苦手な子どもたち、ゆったりと心を休めることができる居場所～

自分が好きなこと、したいこと、自由にのびのびと楽しいひと時を過ごしましょう。



日 程：6 月より第 4 火曜日
時 間：11:00～14:00
場 所：地下 1 階 ボランティアルーム
費 用：1 回 300 円 (昼食代)