



街の駅 しんばし

広報誌 臨時号

〈発行〉 横浜市新橋地域ケアプラザ
泉区新橋町 33-1
TEL 813-3877
〈発行日〉 平成 22 年 11 月 1 日
〈発行責任者〉 西隈 肇

おかげさまで1周年

開館1周年、 ありがとう祭り



ケアプラザ・コミュニティハウスをご利用いただいている方も、
いらしたことがない方も、この機会に「来て」「見て」「触れて」下さい！

日 時： 12月11日(土) 10:00~14:00

会 場：新橋地域ケアプラザ

作品展示

焼き菓子販売

& 新橋コミュニティハウス

実技発表会

模擬店など

介護保険相談コーナー

「ガラス切りコラージュ体験教室」

“接着剤でガラスを貼って自分だけのオリジナル作品を作ろう。”

内 容： はがきサイズの作品づくり。作品はお持ち帰りできます。

講 師： 平山 健雄さん（横浜マイスター 光ステンド工房代表）

時 間： 10:00～ 作成に1時間程度かかります

参加費：500円（フレーム代の材料費）

定 員：20名 ※事前予約はありません。先着順





森林ウォーキング教室

自然を感じながら土の上を歩こう！！

公園内をウォーキング、カレーと一緒に食べませんか？

日 程：①11月24日(水) 【×切 18日(木)】

②12月15日(水) 【×切 9日(木)】

場 所：横浜市子ども自然野外活動センター

対 象：泉区在住の60歳以上の方

費 用：760円 (保険料・資料・カレー代含む)

※×切日以降のキャンセルの場合は昼食代260円を頂きます。

申 込：横浜市新橋地域ケアプラザ 包括支援センター【☎813-3877】



メタボリック症候群予防講習会へのお誘い

食生活等改善推進員(ヘルスマイト)と一緒に、

“糖尿病や高血圧”を予防しませんか？

①【糖尿病予防編】2回コース

1回目：11月24日(水) 10時～13時

・調理実習「糖尿病予防は毎日の食事から」

・運動実技「運動習慣を身につけましょう」

2回目：12月2日(木) 10時～13時

・講演会「メタボリックシンドロームについて」

・調理実習

②【高血圧予防編】2回コース

1回目：11月29日(月) 10時～13時

2回目：12月16日(木) 10時～13時

対 象：40～70歳代の男女・原則として両日出席可能な方

定 員：先着25名 【☎ 813-3877】

場 所：新橋地域ケアプラザ 多目的ホール・調理室

主 催：泉区食生活等改善推進員会

協 力：横浜市新橋地域ケアプラザ

