



健康運動指導士から学ぶ

## Go Go 健康！講座

### ～ロコモ予防大作戦～

『最近、長く歩けなくなった。』『運動がいいって言うけど、どんな運動がいいの？』 皆さんで学んで楽しんで、いつまでも歩ける身体を作りましょう。

日程・内容：全 3 回コース

日付	時間	内容
6月6日(水)	14:00 ～	①ロコモ予防って何？ +ロコモ度チェック、はまちゃん体操
6月20日(水)	15:30 受付開始 13:30～	②歩き続ける為の運動 +ハマトシなど
7月4日(水)		③体験しようコグニサイズ

会場：**横浜市倉田コミュニティハウス**

(上倉田地域ケアプラザではありませんのでご注意ください)

対象：概ね65歳以上の方 定員15名

持ち物：飲み物、室内用靴、タオル

\*動きやすい服装でお越しください。

参加費：無料

講師：根本 絢菜 講師・関 直哉 講師  
(横浜 TKM 戸塚共立健康支援センター・健康運動指導士)

【お申込・問合せ】横浜市上倉田地域ケアプラザ  
電話 865-5700

【お申込開始・方法】5月7日(月) 10:00～

直接来館または電話でお申込みください。

戸塚駅東口⑧番乗場から『明治学院大学南門』行きに乗り、バス停『水神橋』で下車。進行方向と反対側に10メートル程戻り、階段を降りる。バス停から徒歩1分。





# 『上倉田シネマ館』



上倉田地域ケアプラザでは、心にしみる素敵な映画を地域の皆様に楽しんでいただく会を開いています。お一人でも、お友達とでも気軽にお越しください。

●日時：平成30年5月21日(月)

9時15分 開場

9時30分 インフォメーション(ケアプラザより)

9時45分 開演

●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 ※申込不要です

## 上映予定作品

『家族はつらいよ』 山田 洋次監督

出演 橋爪功 吉行和子 西村雅彦 蒼井優 他

妻よ、笑顔を下さい。夫よ離婚を下さい。山田洋次監督が贈る、待望の喜劇！

厄介だけど愛おしい。それが夫婦。それこそ家族。

当日朝6時の時点で大雨・洪水・大雪・暴風警報いずれかが出ていた場合  
中止とします。上映作品は予告なく変更されることがあります。ご了承下さい。

「おもちゃ」と「遊び」の子育て・交流サロン

# おもちゃの 広場

in 上倉田

## おもちゃコンサルタントによる「おもちゃの広場」を開催いたします！

ぬくもりを感じる木のおもちゃ等を用意して、皆さまのご参加をお待ちしています。おもちゃを通じて親子で楽しく遊びませんか？  
土曜日の開催、パパさんの参加も大歓迎です！  
雨が多くなっているこの時期でも楽しく遊べます(\*^\_^\*)

日時：**6月2日(土) 10:00~11:30**

会場：上倉田地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：おもちゃコンサルタント 森山 れい子氏

対象：未就園児とその家族

定員：親子20組(先着順)

参加費：無料

申込み・お問い合わせ：上倉田地域ケアプラザ ☎045-865-5700

お申し込み開始・方法：**5月15日(火) 10:00より**

**電話または直接来館でお申し込みください**

※本イベントは、「認定NPO法人グッドトイ委員会」後援のもと、地域の子供たちに「良いおもちゃで遊ぶ」機会を提供することを趣旨とするものです。

パパさん参加  
大歓迎！！



# 上倉田ケアプラザ自主事業予定 2018年5月

\* 場所は、いずれも上倉田地域ケアプラザです \*

## フリースペース

日時：5月1日(火) ⇒ 13:00~17:00  
5月3日(木)・27日(日)・30日(水)  
⇒ 10:30~12:00  
費用：無料 分野：子育て支援 申込：なし

## 永野先生の健康相談

日時：5月9日(水)/16日(水)  
12:00~13:00  
費用：無料 分野：高齢者支援  
申込：あり ☎865-5700まで

## 介護者の集い

日時：5月25日(金)  
10:30~12:00  
費用：無料  
分野：介護者支援  
申込：なし

## あったまり場

日時：5月9日(水)  
14:30~16:30  
費用：無料  
分野：障がい者支援  
申込：なし

## 親子でリズム

(①1~2歳/②2~3歳)  
日時：5月24日(木)  
①10:00~10:40 ②11:00~11:40  
費用：300円 分野：子育て支援  
申込：①の申込は終了しました。  
②若干名の空きがあります。

## ～ デイサービスだより ～

4月のデイサービスの昼食は、柏尾川の桜に合わせたお花見弁当と春のバイキングなどいつもの昼食に加え華やかなメニューの多い月となりました。バイキングは曜日を変えて実施し、どの曜日にご利用の方にも1年に1回は楽しんでいただける様にしています。

イベント時だけでなく普段の昼食も旬のものや季節を感じられるよう工夫しています。ちなみに毎月1日はご飯がお赤飯になります！ デイサービスのお問い合わせ(ご見学・ボランティア・お仕事してみたい方などは)上倉田ケアプラザ☎045-865-5700 デイ担当



## ◇◇◇ 貸館申し込みについてのお願い ◇◇◇

毎月1日はお部屋申し込みの開始日になっています。お電話での申し込みも可能ですが、お電話での申し込みをされる方は、開始時間をお守りいただき下記電話番号におかけいただくようお願いいたします。

受付開始時間：午前9時～ ☎045-865-5700

開館時間 月～日 午前9時～午後9時/日・祝は午前9時～午後5時

施設点検休館日：毎月第2月曜日(但しデイサービスは実施しています) 閉館日：12/29~1/3