

「ラジオ体操」で朝活！

① 緑園7丁目公園 第1日曜 9:00~

② 緑園北ノ入公園 第3金曜 9:00~

③ 緑園稲荷谷公園 第1日曜 9:00~

④ 緑園東田谷公園 第4金曜 9:30~

⑤ 憩いのまほろば 第1・3火曜 10:00~

⑥ 新橋地域ケアプラザ 毎週水曜 11:45~

みなさん、こんにちは。生活支援コーディネーターの森田です。ケアプラザ広報誌では、これまでラジオ体操に関する記事を多く取り上げてきましたが、いま一度「ラジオ体操しませんか?」。朝にからだを動かすと、1日のスタートがスムーズになりますよ。また、身体機能維持やこころの健康維持の効果も認められています。

緑園地区では各自治会の公園等を利用して取り組む「みんなでラジオ体操(①-④)」が広がりをみせています。新橋地区も「びんころラジオ体操(⑤)」の取り組みや、ケアプラザでも実施しています。どの活動も、どなたでも気軽に参加ができます。散歩がてらに、ぜひ立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

※屋外活動ですので、雨天中止や夏季休会などがございます。不明な点はケアプラザまでお問合せください。



新橋地域ケアプラザ広報誌(第51号)

発行日:2023年 6月 20日
発行:社会福祉法人開く会 横浜市新橋地域ケアプラザ
責任者:所長 相沢 美樹
発行・編集:地域活動交流(竹内)
連絡先:泉区新橋町 33-1
☎:813-3877 FAX:813-3380
※電話番号のお掛け間違いにご注意ください。
Mail:sinbashi@hirakukaicp.or.jp
HP:http://www.hirakukaicp.or.jp/shinbashi/



横浜市新橋地域ケアプラザ

2023夏号

街の駅

事業のお知らせ

対象	事業名	内容	開催日時			参加費
			7月	8月	9月	
どなたでも	医療相談会	医療の素朴な質問を医師に相談できます	5日(水) 13:15~14:15	2日(水) 13:15~14:15	6日(水) 13:15~14:15	無料
	ラフターヨガ	笑いとヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操	2日(日) 14:00~15:00	6日(日) 14:00~15:00	3日(日) 14:00~15:00	100円
	成年後見制度個別相談会	弁護士と行政書士に、成年後見制度・相続・遺言について相談できます。予約制(1時間/回)	18(火) 14:00~16:00	お休み	19日(火) 14:00~16:00	無料
	介護者のつどい	介護をされている方が語り合う場です。	14日(金) 14:00~15:00	お休み	8日(金) 14:00~15:00	無料
	健康歌声サロン	童謡・唱歌を中心に大きな声で歌います。	23日(日) 10:00~11:00	27日(日) 10:00~11:00	24日(日) 10:00~11:00	無料
	ラジオ体操	屋外で気持ちよくからだを動かしましょう。	毎週水曜 11:45~12:00 ケアプラザの駐車場 (雨天中止)			無料
主に高齢者	八百屋さんの出張販売	新鮮な青果やお惣菜など、目で見て手に取って、買い物を楽しめます♪	毎週水曜 12:00~13:00 ケアプラザの入り口で行います			実費
	つながるスマホ教室	学生ボランティアから教わるスマートフォン教室です。事前予約制(お問合せ下さい)	1日(土) 内容: LINE 10:00~11:30 予約受付 6/21	5日(土) 内容: LINE 10:00~11:30 予約受付 7/19	2日(土) 内容: Google レンズ 10:00~11:30 予約受付 8/23	無料
ケアプラザ休館日		定期清掃の為、休館いたします デイサービス、居宅介護は営業	18日(火)	21日(月)	19日(火)	-

●今号の中面特集は、「出張講座レポート」です。

新橋地域ケアプラザでは、地域のみな様の要望をうけてサロンやシニアクラブ等にて出張講座を開催しています。今回はその出張講座について特集しました。

●貸室夜間申込み方法変更について (17時~の貸室利用)

令和5年4月より前月12日までに夜間利用の申し込みがない場合、18時で閉館することとなります。夜間利用を希望する場合はお早めにご計画ください。