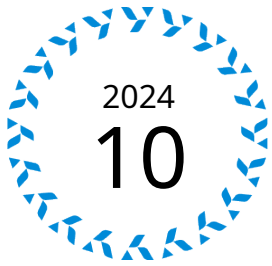


横浜市東本郷地域ケアプラザ NEWS



〒226-0002 横浜市緑区東本郷5-5-6
TEL : 045-471-0661 FAX : 045-471-0678 <https://www.yokohamaymca.org>
発行日：2024年10月1日 発行責任者：所長 陶山葉子



横浜市東本郷地域ケアプラザは、社会福祉法人横浜YMCA福祉会が指定管理者として運営しています。

10月・11月のイベントのお知らせ

おとなのリズムダンス

おとなのリズムダンスは音楽に合わせて体を動かす事で脳の活性化や認知症予防に効果的です。また、運動が苦手な方や自信のない方でも楽しく参加できるプログラムです。

日にち **10月29日**
(火)

時間 10:00~11:00
持ち物 飲み物・室内履き
(スリッパ不可)
動きやすい服装・汗拭きタオル



オル
参加費 無料
定員 20名

聞こえ・補聴器勉強会

最近、音が聞こえづらい、話し声が聞き取りづらい...なんてことはありませんか？聞こえは認知症にも関係があることがわかっています。補聴器について、この機会に勉強してみましよう。

日にち **11月2日**
(土)

時間 10:00~11:30参加費



持ち物 飲み物・スリッパ

定員 20名

受付 予約電話番号 株式会社フランスベッド

ウクレレでアンサンブルを楽しみましょう 第9回

日程 **11月3日(日・祝)**

時間 14:00~16:15
参加費 500円
持ち物 スリッパ・ウクレレ
対象者 ウクレレをお持ちで、ドレミファソラシドと基本のコードがわかる方



かる方
会場 東本郷地域ケアプラザ多目的ホール

「キラキラ星変奏曲II」と「オブラディ・オブラダ」の楽譜とおさらい用の前回の楽譜を、ご来館可能な方には事前にお渡しいたします。

バラのキーホルダー作り

紙バンドを使って、美しいバラのキーホルダーを手作りする楽しさを体験してみませんか？

日程 **11月12日(火)**

時間 13:00~14:30
参加費 500円
持ち物 飲み物・スリッパ
定員 15名
会場 東本郷地域ケアプラザ多目的ホール



受付 10月8日(火)~

予約電話番号 **045-471-0661**

プログラム 10月日程

☎ 045-471-0661 お電話もしくは受付窓口にてお申し込みください。

イベント	日程	時間	定員	参加費
スクエアステップ 転倒予防介護予防、体力づくりを目的とします。 ※飲み物・上履きをご持参ください。	10月2日(水)	14:00～15:15	30名 (各回)	無料
	10月16日(水)			
のんびりサロン 趣味の作品作りや、おしゃべりを楽しむなど自由にお過ごしください。どなたでもお気軽にご参加ください。	10月3日(木)	13:30～15:30	予約不要	¥100 (お茶菓子代)
	10月15日(火)			
健康体操 ストレッチとコグニサイズで認知予防。 ※飲み物・上履きをご持参ください。	10月19日(土)	13:00～13:45	30名 (各回)	無料
みんなでポッチャを楽しもう! どなたでもどうぞご参加ください。 ※飲み物・上履きをご持参ください。	10月10日(木)	13:30～15:30	予約不要	無料
キッズオアシスひがぼん 未就園児とその保護者対象の親子の広場です。お気軽にお立ち寄りください。	10月10日(木)	10:00～11:45	予約不要	無料
	10月22日(火)			
囲碁サロンかやの木会 どなたでもご参加いただけます。 ※スリッパをご持参ください。	毎週水曜日開催	13:00～17:00	予約不要	無料
ピンポンサロン どなたでもご参加いただけます。 ※シューズ・ラケット・ボールをご持参ください。	毎週火曜日	18:00～20:00	予約不要	無料
	10月5日(土) 10月19日(土)	15:00～17:00		

生活支援コーディネーターより

うたごえ広場

会場 東本郷地域ケアプラザ 多目的ホール

日程 11月10日(日)

時間 14:00～16:00

参加費 200円(お茶・お菓子代)

持ち物 スリッパ

対象者 会場まで自身で来場出来る方



歌謡曲や童謡、懐かしい歌をみんなで歌います。
お申込みはいりません。(初めての方大歓迎)

地域包括支援センターからのお報せ

◆こころの病

こころの病気でお悩みの方はお気軽にご相談ください。専門相談員が対応致します。

日にち：10月24日（木）

時 間：15：00～16：00

協 力：緑区生活支援センター

申 込：2日前までにケアプラザまで

◆成年後見、相続、遺言の 個別相談会

成年後見・遺言・相続などのご相談を行政書士が承ります。

日にち：11月28日（木）

時 間：13：00～15：00

協 力：公益社団法人コスモス・成年
後見サポートセンター

申 込：2日前までにケアプラザまで

デイサービスより



デイサービスではおやつレクを行っています♪
今年も暑い日が続き皆さんと一緒にかき氷を作りました🍧

利用者一人ひとりのお誕生日のお祝いも行っています🎂
日にちが近かったので先月は合同で行いました🌸🌸

※デイ利用空き状況：月曜日1名・水曜日2名・金曜日1

☆☆☆^名一緒に働く人を募集(^^)♪

★運転手8：00-9：30 16：00-17：30

若干名 時給1,112円より



旧Twitterもご覧ください!!
東本郷地域ケアプラザ



専用サイト



10月の予定

☆☆ 休館日 ☆☆
10月27日(日) 施設点検日のため。

日	月	火	水	木	金	土
		1 ピンポン サロン	2 ★スクエア ステップ 囲碁サロン 自習室	3 のんびり サロン	4	5 ★楽しく 歌ってアン チエイジング ピ ンポン サロン
6	7	8 ピンポン サロン	9 囲碁サロン 自習室	10 ひがぼん ポッチャ	11	12
13	14 (祝)	15 のんびり サロン ピンポン サロン	16 ★スクエア ステップ 囲碁サロン 自習室	17	18	19 ★健康体操 園芸クラブ ピンポン サロン
20	21	22 ひがぼん ピンポン サロン	23 囲碁サロン 自習室	24 ★こころの病	25	26 かもかも クラブ
27 休館日	28	29 ★おとなの リズム ダンス ピンポン サロン	30 囲碁サロン 自習室	31		

★の事業は、ケアプラザへの事前予約が必要となります。

◎11月の休館日のお知らせ◎

11月24日(日)

施設点検のため休館とさせていただきます。

地域の情報は
 東本郷地区社会福祉協議会
 ホームページをご覧ください。

URL:

<http://higahonsyakyou.a.la9.jp/>

東本郷地域ケアプラザ
 最新情報はこちらからどうぞ

