



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9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。

9月・10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

参加費: 無料

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

定員: 20名

受



コグニサイズ体験

コグニサイズは、コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせでできた名称です。簡単な計算やしりとりなどの課題を運動とともに行うことで、脳の機能を活性化し、認知症の予防と健康促進を目指します。是非、ご参加ください。

日にち: **9月19日**

(木)

時間: 10:00~11:00

参加費: 無料

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



ル

定員: 20名

受付中

楽しく歌ってアンチエイジング

懐かしのメロディーを楽しく歌って元気になりましょう。

日にち: **10月5日 (土)**

時間: 10:00~11:00

参加費: 無料

定員: 20名

持ち物: 飲み物・室内履き(スリッパ不可)

申し込み受付: 9月1日(日)~

予約電話番号 045-471-0661

プログラム 9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。	9月 4日(水)	14:00 ~ 15:15	30名 (各回)	無料
	9月18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下さい。どなたでもお気軽にご参加ください。	9月 5日(木)	13:30 ~ 15:30	予約不要	¥100 (お茶菓子代)
	9月17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。	9月21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。	9月12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。	9月12日(木)	10:00 ~ 11:45	予約不要	無料
	9月24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
	9月7日(土) 9月21日(土)	15:00 ~ 17:00		
うたごえ広場 どなたでもご参加いただけます。 ※会場までご自身でこられる方。	9月8日(日) 奇数月 第2日曜日	14:00 ~ 16:00	予約不要	¥200 (お茶菓子代)

生活支援コーディネーターより

園芸クラブ

日にち：9月21日（土）

時間：14：00～14：30

持ち物：軍手、外での作業になりますので帽子があった方がいいです

花や野菜を植えて育てたり、おしゃべりをしながら草むしりなどの作業をしています。
 予約不要でどなたでも参加可能ですのでぜひお越しください。お待ちしております♪



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：9月26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：9月26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

～包括職員から～

まだまだ酷暑が続きます。こまめに水分とミネラル補給をしましょう！

デイサービスより



デイサービスでは、7月にコーラスの方々にボランティアに来ていただき、歌を披露していただいたり、利用者の皆さんとも一緒に歌を唄い音楽を楽しむ機会がありました。

ボランティアも募集していますのでお気軽にご相談ください♪



毎日活動の時間を使って、カレンダーや、朝顔、浴衣やヒマワリなど折り紙や厚紙などを使い製作活動も行っています。指先のリハビリにもなります！皆さん出来上がった時の笑顔はとっても素敵です♪



☆☆☆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

CNC事業報告



9月の予定

☆☆ 休館日 ☆☆
9月22日(日) 施設点検日のため。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 ピンポン サロン	4 ★スクエア ステップ 囲碁サロン 自習室	5 のんびり サロン	6	7 ★ボールを 使った体操 ピンポン サロン
8 うたごえ 広場	9	10 ピンポン サロン	11 囲碁サロン 自習室 ★スマホ講座	12 ひがぼん ポッチャ	13	14
15	16 (祝)	17 のんびり サロン ピンポン サロン	18 ★スクエア ステップ 囲碁サロン 自習室	19 ★コグニサイ ズ体験	20	21 ★健康体操 園芸クラブ ピンポン サロン
22 休館日	23 (祝)	24 ひがぼん ピンポン サロン	25 囲碁サロン 自習室	26 ★こころの病 ★個別相談会	27	28 かもかも クラブ
29	30					

★の事業は、ケアプラザへの事前予約が必要となります。 東本郷地域ケアプラザ
 最新情報はこちらからどうぞ



◎10月の休館日のお知らせ◎

10月27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/>

