

2019年(前期) GOGO 健康講座

住み慣れた地域で、いくつになっても出来るだけ自立した生活を送ることができるよう健康づくりの講座に参加してみませんか？

|     | 第1回                          | 第2回                          | 第3回                          | 第4回                        |
|-----|------------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------------|
| 日付  | 5/7 (火)                      | 5/23 (木)                     | 6/3 (月)                      | 7/1 (月)                    |
| 時間  | 14時～15時                      | 14時～15時30分                   | 14時～15時                      | 14時～15時30分                 |
| 内容  | 体力測定                         | 口腔機能向上                       | ロコモ予防                        | フットケア                      |
| 参加費 | 無料                           | 無料                           | 無料                           | 400円(足浴ブラシ等消耗品等)           |
| 講師  | 戸田中央医科グループ健康支援室 健康運動指導士 関直哉氏 | ア・マーシュ歯科 原宿クリニック 歯科医師 青沼うい子氏 | 戸田中央医科グループ健康支援室 健康運動指導士 関直哉氏 | 足の健康研究会 フットケアサロン すずき 鈴木良江氏 |

- ・場所 横浜市原宿地域ケアプラザ
  - ・対象 おおむね60歳以上 講座に関心のある方
  - ・定員 30名(4/1～申込み開始)
  - ・持ち物 5/7、6/3 動きやすい服装、上靴、水分補給用飲料 7/1 参加費(400円)
  - ・申込み お電話又は来館にて(854-2291)
- お問い合わせ先 横浜市原宿地域ケアプラザ 担当 竹田

脳と身体を 楽しくトレーニングしよう会

体操や脳トレを毎月1回(日曜日)開催しています。お気軽にご参加ください

開催日 2019年 4/28 5/26 6/23 7/28 8/25 9/22 10/27 11/24 12/15 2020年 1/26 2/23 3/15

場所 横浜市原宿地域ケアプラザ

時間 10時～11時

参加費 1回 100円(保険料)

持ち物 運動しやすい服装、上靴 水分補給用の飲み物

申込み不要(詳細はお問い合わせください)

お問い合わせ先 横浜市原宿地域ケアプラザ 担当 竹田 電話 854-2291

社会福祉法人 聖母会 横浜市原宿地域ケアプラザ

# 生き活き

【第114号】  
平成31年3月31日発行  
横浜市戸塚区原宿4-36-1  
代表 045(854)2291  
FAX 045(854)2299  
福祉保健の相談は包括支援センターへ  
相談専用 045(854)2293  
発行責任者 所長 川畑 正

## 九州復興応援チャリティイベント

九州応援！チャリティイベントを開催致します。  
当日お手伝いいただけるボランティアさん大募集中です。

九州の震災復興のため、当日の売り上げの一部を寄付させて頂きます。

日時 2019年5月18日(土) 10時～15時  
会場 横浜市原宿地域ケアプラザ

バザー・九州物産展 キッズスペース  
カレーやパンなど出店販売もあります  
子どもの広場

健康チェックブースもあります

共催: 学童保育大正つくしんぼうクラブ・学童保育小雀つくしんぼうクラブ・つどいの広場 きらきら

## 第1回 たいしょう食堂

みんなで一緒にワイワイ楽しくご飯を食べませんか？  
子どもから高齢者まで、どなた様でも大丈夫です。お気軽にお越しください  
(ボランティアさんも大募集中)

日時 2019年5月6日(月) 11時30分～14時  
場所 横浜市大正地区センター  
定員 45名程度(定員になり次第締め切ります)  
参加費 大人300円 子ども無料(中学生まで)  
申込先 大正地区センター 852-4111  
事前申込み 詳しくはお問い合わせください

主催: 横浜市大正地区センター 共催: 横浜市原宿地域ケアプラザ  
協力: 大正地区連合町内会・自治会、原宿町内会、大正地区社会福祉協議会、大正東地区民生・主任児童員、ヘルスマイト、大正地区青少年指導員、和みの園

メニュー  
カレー  
サラダ  
デザート

※ケアプラザの講座でお預かりした個人情報適切に管理し当該事業以外では使用いたしません。

開館日・時間 平日 9時～21時 祝祭日 9時～17時(毎月第3月曜日、12月29日～1月3日は休館になります)

横浜市原宿地域ケアプラザ  
TEL 045(854)2291(PL)  
FAX 045(854)2299

ケアプラザ・地域の周辺情報など  
ホームページ フェイスブック

# 子育て情報

詳細に関しては直接お問い合わせいただきますようお願い致します。



## 原宿 コグニサイズの会

認知症予防の体操やステップを毎月1回(土曜日)開催しています。お気軽にご参加ください

開催日 2019年  
4/13 5/11 6/8 7/13 8/24  
9/14 10/12 11/9 12/14  
2020年  
1/11 2/8 3/14

場所 横浜市原宿地域ケアプラザ

時間 10時~11時

参加費 1回 100円(保険料と参加費)

持ち物 運動しやすい服装、上靴

水分補給用の飲み物

申込み お電話又は来館にて(854-2291)



横浜市原宿地域ケアプラザ  
担当 竹田

## おしゃべりカフェ

地域の皆さまの憩いの場所として、12月から原宿ケアプラザにてカフェをオープンいたしました。(原則第1木曜日)

開催日 4月4日(木) 5月2日(木) 14時~16時  
場所 原宿地域ケアプラザ 多目的ホール

メニュー コーヒー 100円  
ジュース 50円

どなた様でもお気軽にお越しください

※ボランティアさんも募集しています。  
(内容 コーヒーを運んだり、参加者の方との話し相手など)

担当 地域交流 小林

### 赤ちゃん教室 ひよこ会

0歳児の第一子とその親、妊婦さん対象の教室です。

○毎月第3水曜日  
10時~11時30分  
=原宿地域ケアプラザ  
(854-2291)

2019年の予定  
5月15日(水)、6月19日(水)  
7月17日(水)、9月18日(水)  
10月16日(水)、11月20日(水)

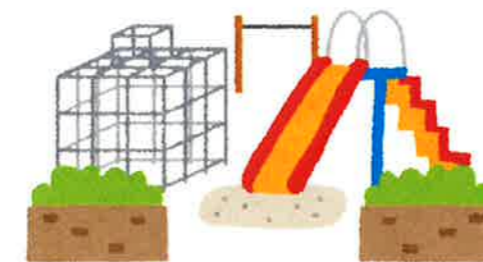
2020年  
1月15日(水)、2月19日(水)  
3月18日(水)  
4月、8月、12月はお休み  
となります

○毎月第3金曜日  
10時~11時30分  
=大正地区センター  
(852-4111)

2019年の予定  
5月17日(金)、6月21日(金)  
7月19日(金)、9月20日(金)  
10月18日(金)、11月15日(金)

2020年  
1月17日(金)、2月21日(金)  
3月20日(金)  
4月、8月、12月はお休み  
となります

お問い合わせ  
戸塚区役所 こども家庭支援課  
電話 866-8469



### 親子サークル活動

大正地区社会福祉協議会・民生児童委員協議会

わんぱくキッズ どんぐり  
原則第3火曜日 原則第2火曜日  
10時~11時半 10時~11時半  
原宿地域ケアプラザ 深谷俣野地域ケアプラザ

わんぱくキッズ 2019年の予定

2019年4月~わんぱくキッズの活動日は  
**原則第3火曜日**となりますのでご注意ください

2019年 4月 9日(火)、6月18日(火)  
7月16日(火)、9月11日(水)  
11月19日(火)、12月17日(火)  
2020年 1月 14日(火)、2月18日(火)  
3月17日(火)

8月はお休みとなります  
5月14日(火)、10月15日(火)はどんぐり・  
わんぱく合同でミニ運動会(10:00~11:30)  
を大正地区センターにて行います。

対象は未就園児と保護者で予約は必要ありません  
ので、お気軽にご参加お待ちしております。

### 遊び場しゃべり場ほっとタイム

就園前の子どもの遊び場です。子育て支援者さんが  
相談にも乗ってくれます。  
※祝日はお休みになります。

<大正地区センター>  
毎週火曜日 10時~12時 プレイルームにて  
<原宿地域ケアプラザ>  
毎週金曜日 14時~16時 多目的ホールにて



お問い合わせ  
戸塚区役所 こども家庭支援課  
電話 866-8469

## おしらせ 知っ得講座

知っておくと役立つ、これからへの備え

|   |                                |
|---|--------------------------------|
| 4月30日(火)  | 5月30日(木)                       |
| 13時30分~15時  |                                |
| 【有料老人ホーム編】  | 【グループホーム編】                     |
| 【小規模多機能型住宅介護編】  |                                |
| 内容 施設の場所<br>施設の特徴(部屋、食事、料金、過ごし方など)<br>申込み (手続き、書類、入所要件など) |                                |
| ミモザ横濱紅葉苑<br>ツクイ・サンシャイン横浜戸塚<br>ウイル原宿ステーション<br>こすずめの里       | ソフィアとつか<br>サリューブルとつか<br>こすずめの里 |

ご近所の

入 所 施 設

について  
知っていませんか?



場所 原宿地域ケアプラザ  
定員 30名程度

(定員になり次第締め切り)

参加費 無料

持ち物 筆記用具、飲み物

申込先 お電話又は来館にて

詳しくはお問い合わせください

電話 854-2291

担当 奥山

