



## 2019年(後期) GOGO 健康講座

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

	第5回	第6回	第7回	第8回
日付	8/5 (月)	9/2 (月)	10/7 (月)	11/11 (月)
時間	14時～ 15時	14時～ 15時	14時～ 15時	14時～ 15時30分
内容	低栄養予防	認知症予防	健康体操	生活習慣病予防
参加費	無料	無料	無料	無料
講師	管理栄養士 山口 智恵子氏	認知症介護 指導者 看護師 柳下 幸子氏	株式会社 KEEPUP 健康運動指導士 望月 龍氏	中北薬品株式会社 管理栄養士 坂巻 静氏

※全ての講座に参加ができなくてもお申込み可能

- ・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(7/1～申込み開始)
  - ・持ち物 10/7 動きやすい服装、上靴、水分補給用飲料  
筆記用具(毎回)
  - ・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

## お知らせ 知っ得講座

知っておくと役立つ、これからへの備え

7月30日(火)	8月29日(木)
【特別養護老人ホーム編】 (ユニット型)	【特別養護老人ホーム編】 (従来型)
【介護老人保健施設編】	
施設の場所	施設の場所
施設の特徴(部屋、食事、料金、過ごし方など)	施設の特徴(部屋、食事、料金、過ごし方など)
申込み(手続き、書類、入所要件など)	申込み(手続き、書類、入所要件など)
けいあいの郷影取 リアメゾン戸塚 ハートケア横浜小雀	聖母の園 和みの園 松みどりホーム

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

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115号】

令和元年5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

## 傾聴ボランティア養成講座・認知症サポーター養成講座

周りの人と安心できる人間関係を築く、「こころに寄り添う」聴き方を学びませんか？高  
齢者の方のお話を聴く「傾聴ボランティア」として一緒に活動したい方、ご自分自身の  
ために学びたい方、どうぞご参加下さい。

- 日程 8月21日(水) 傾聴基礎  
8月28日(水) 認知症サポーター養成講座  
講師：川原 俊一郎氏(※この講座のみの受講も可)  
9月11日(水) 傾聴実践①  
9月18日(水) 傾聴実践②  
講師：日本傾聴ボランティアセンター

場所 横浜市原宿地域ケアプラザ 多目的ホール 時間13時半～15時半

対象 傾聴ボランティアとして活動したい方、関心のある方

定員 20名 参加費 全4回 1,000円



お申し込み・お問い合わせは横浜市原宿地域ケアプラザ  
電話 854-2291 担当 地域交流 小林まで

※ケアプラザの講座でお預かりした個人情報は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)

ホームページ フェイスブック

# ケアプラザ活動団体



今現在、活動されている団体を紹介いたします。  
参加希望の方、見学のみでも大丈夫ですのでケアプラザまで  
ご連絡お待ちしております。

活動団体名：彩友  
活動曜日：第4水曜日  
活動時間：13:30～15:30  
小筆を使って絵を葉書に描く。  
先生とのユニークな会話をしながらの楽しい教室です。  
(筆と水彩絵具使用)  
新規メンバー募集中です。



活動団体名：ベアローズ横浜  
活動曜日：第2、4月曜日  
活動時間：13:30～16:30  
今、注目のスポーツ吹矢です。  
腹式呼吸を取り入れた健康維持、増進を目的とし、ゲーム  
感覚で楽しめます。無理なく続けられシニアに大人気です。



## 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 7月4日(木) 14時～16時  
8月1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

※ボランティアさんも募集しています。

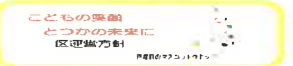


(内容 コーヒーを運んだり、参加者の方とのお話し相手など)  
どなた様でもお気軽にお越しください。 担当 地域交流 小林

## 年間大正地区月間キッズイベント予定表

# 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。



6月				7月				8月			
日	曜日	行事内容・主催	場所	日	曜日	行事内容・主催	場所	日	曜日	行事内容・主催	場所
6	木	おしゃべりカフェ	原宿ケアプラザ	2	火	りずむ遊び	原宿保育園	1	木	おしゃべりカフェ	原宿ケアプラザ
6	木	からだをつかってあそぼう	俣野保育園	4	木	おしゃべりカフェ	原宿ケアプラザ	2	金	水遊び	苗場園庭 苗場保育園
8	土	運動会	原宿保育園	5	金	七夕まつり (会員外 OK)	ぼっぼの家	4	日	納涼祭	和みの園
11	火	どんぐり(AM)	深谷俣野 ケアプラザ	5	金	七夕(AM)	俣野保育園	24	土	出張プレイパーク 於トココフェスタ	プレイパーク
13	木	どろんこあそび(AM)	原宿保育園	9	火	あったかコンサート (10:30～)	苗場園庭 苗場保育園	24	土	親子クッキング	ぼっぼの家
16	日	お父さんも一緒に遊ぼう (会員外もOK)	ぼっぼの家	9	火	どんぐり(AM)	深谷俣野 ケアプラザ	19～ 23	月～ 金	夏休み連続 プレイパーク	プレイパーク
18	火	またのまつり(AM)	俣野保育園	12	金	賀恵さんの日 (お楽しみ会)	きらきら			プールで水遊び	おしゃべり広場 (地区セン ター)
18	火	からだをつかってあそぼう(AM)	原宿保育園	14	日	ドリームハイツ夏祭り	おやじの会他			歌とお話会	きらきら
18	火	わんぱくキッズ(AM)	原宿ケアプラザ	16	火	わんぱくキッズ(AM)	原宿ケアプラザ			園長先生の日	きらきら
19	水	ランチ交流(AM)	原宿保育園	17	水	ランチ交流(AM)	原宿保育園			0歳、1歳の日	きらきら
26	水	ぼっぼの家と 合同育児講座	原宿保育園			先輩ママとのおしゃべり 会(幼児園について)	ぼっぼの家			水遊び (おひさま)(PM)	原宿ケアプラザ
26	水	俣野保育園との 合同育児講座 (会員外 OK)	ぼっぼの家			歯の講座	ぼっぼの家			けいあいまつり	けいあいの郷 影取
		幼稚園座談会	きらきら			七夕かざり	きらきら			つどい食堂(11:30～)	けいあいの郷 影取
		ボールプール	おしゃべり広場 (地区セン ター)			マザーズハローワーク	きらきら			なごみCafé	和みの園
		歌とお話会	きらきら			園長先生の日	きらきら			夏休み勉強教室	地区センター
		園長先生の日	きらきら			0歳、1歳の日	きらきら			ほいくえんde水遊び	
		0歳、1歳の日	きらきら			くまちゃんのお部屋	原宿ケアプラザ			1日、8日、22日(AM)	原宿保育園
		クッキング (おひさま)(PM)	原宿ケアプラザ			クッキング (おひさま)(PM)	原宿ケアプラザ			1日、8日、22日、29日 (11:30～12:30)	俣野保育園
		つどい食堂(11:30～)	けいあいの郷 影取			つどい食堂(11:30～)	和みの園				
		なごみCafé	和みの園			なごみCafé	和みの園				
						夏休み勉強教室	地区センター				
						ほいくえんde水遊び					
						11日、18日、25日(AM)	原宿保育園				
						4日、11日、18日、25日 (11:30～12:30)	俣野保育園				

