

～ADL体操で～ からだメンテナンス講座

緩やかな体操ですが続けることで効果を実感できます。ぜひ皆様のご参加をお待ちしています

開催場所 横浜市原宿地域ケアプラザ
 開催日時 10/5 10/12 11/2 11/9 11/23 (月曜日全5回)
 11時～12時(受付は10時45分～)
 講師 小走 幸子 氏(ADL体操上級公認指導者)
 対象 概ね60歳以上の方 参加費 無料
 定員 10名程度(定員になり次第締め切らせていただきます)
 ※既にADL体操グループ(月・金)に参加されている方はご相談ください
 持ち物 動きやすい服装 上靴 水分補給の飲み物 日本手拭い
 申込み 9/7(月)9時～ お電話又は来館にて 担当 土井



原宿コグニサイズの会

認知症予防の体操や、ラダーステップを毎月1回(土曜日)元気に楽しく開催しています。

開催場所 横浜市原宿地域ケアプラザ
 開催日時 9/12(土)～活動再開 (毎月第2土曜日 10時～11時)
 参加費 1回 100円(保険代、参加費)
 定員 20名程度(定員になり次第締め切らせていただきます)
 持ち物 動きやすい服装 上靴 水分補給の飲み物
 申込み 9/1(火)9時～ お電話又は来館にて
 主催:原宿地域ケアプラザ 担当 土井 共催:原宿コグニサイズの会 代表 丸山



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 令和2年 9/27～活動再開 (原則第4日曜日 10時～11時)
 10/25 11/22 12/20 令和3年 1/24 2/28 3/21
 場所 横浜市原宿地域ケアプラザ
 参加費 1回 100円(保険料、参加費)
 定員 20名程度(定員になり次第締め切らせていただきます)
 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 毎月(参加月) 1日 9時～お電話又は来館にて 担当 土井



いきいき健康体操

楽しみながら運動して、年齢に負けない体づくりをしましょう。口腔ケアのミニ講座もあります

開催日 10/7(水) 10/15(木) 10/29(木) 11/4(水) 11/19(木) 12/2(水)
 時間 10時～11時30分
 場所 横浜市原宿地域ケアプラザ
 講師 中村 幸貴 氏(バリスティックトレーナーズ/運動講師)
 三巻 好江 氏(歯科衛生士)
 対象 概ね60歳以上の方 (全 6 回)
 定員 20名程度(定員になり次第締め切らせていただきます)
 参加費 無料 申込み 9/14(月)9時～お電話又は来館にて 担当 土井

持ち物
 運動しやすい服装
 上靴
 タオル
 水分補給用飲み物

社会福祉法人 聖母会 横浜市原宿地域ケアプラザ

生き生き

【第122号】

令和2年7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 葛西 範佳

コロナウイルス感染症対策に関するお知らせ

コロナウイルス感染症の拡大状況により、広報紙に掲載している事業の中止や延期、または規模の縮小開催などがあるかも知れませんので、ご不明な点などありましたらお電話でお問合せいただければと思います。

知っ得講座

知っておくと役立つ、これからの備え



日時	8月31日(月) 13時30分～15時	9月29日(火) 13時30分～15時
内容	【介護保険申請について】 【ケアマネジャーの役割】	【福祉用具と住宅改修】
講師	原宿地域ケアプラザ 坂巻	サクラサービス株式会社 村田
場所	横浜市原宿地域ケアプラザ	
定員	15名(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	詳しくはお問い合わせください
申込み	お電話又は来館にて(854-2291)	担当 奥山



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?
 ※ 傾聴に興味がある方でしたら、どなた様でも大歓迎です。

日程	8月26日	講師	濱谷香里 氏	傾聴の基本
	9月 2日	講師	佐々木理恵 氏	寄り添う傾聴
	9月 9日	講師	川原 俊一郎 氏	認知症サポーター養成講座(この講座のみの受講も可)
	9月23日	講師	鈴木しげ 氏	福祉と傾聴

※内容等が変更となる可能性もあります。ご了承下さい。
 場所 横浜市原宿地域ケアプラザ 13時30分～15時30分
 定員 20名 参加費 全4回1,000円
 申込 7月21日～ 来館又はお電話(854-2291)にて 担当 地域交流 小林



※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。
 ※掲載の画像は株式会社QOLサービスのイラストを使用しております



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)

QRコード
 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

ケアプラザからのお知らせ

ケアプラザをご利用になる皆様へのお願い

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力お願い致します

- 1、来館前には検温とマスクの持参をお願いします
- 2、入館前・後には手洗い・手指消毒をお願いします
- 3、お部屋の消毒(使用物品や椅子、机など)をお願いします
- 4、調理室の消毒(茶器、調理器具などの洗浄・消毒など)をお願いします
- 5、3密の回避(お部屋の換気や対人距離(1M以上)の確保)をお願いします

※詳細については、お電話等でお問合せいただければと思います

令和2年度 知っ得講座 エンディングノートを書いてみませんか

※エンディングノートは、趣味、仕事、介護、医療、相続、葬儀などこれからの自分の事を書くものです。

日時 8月29日(土)、9月30日(水) 14時～16時 (2日間参加できる方)

講師 L&F司法書士事務所 代表 田中 弘毅 氏

申込 8月1日(土) 10時～ 来館又はお電話(854-2291)にて

定員 20名 参加費 無料

※広報紙121号にて定員30名としておりましたが、現在各お部屋の利用制限を
させて頂いておりますのでご了承下さい。

参加された方全員に、戸塚区版エンディングノートをお渡しします。

セミナー終了後個別相談会も行います。

担当 渡邊 宮上

植物観察 ウォーキング de 撮影会

生き活き120号にて掲載させていただいておりました、植物観察ウォーキングde
撮影会はコロナウイルス感染症が拡大している状況を鑑み、延期しておりましたが、
11月上旬の開催に向けて準備を行っております。
次号123号にて詳しい情報を掲載いたしますので、
今しばらくお待ちいただければと思います。

新企画
男性大歓迎

担当 地域交流 小林

ウエス、ビニール袋等のご寄付ありがとうございました

生き活き121号に掲載いたしました、ウエス、ビニール袋等のご寄付ありがとうございました。
引き続き、コロナウイルス感染症対策として、館内の消毒等に使用させていただきます。

担当 地域交流 小林

大正地区キッズイベント予定表

子育て情報

※感染症対策のため活動が
中止となる場合もあります。
※詳細に関しては各団体へ
直接お問い合わせ下さい。



8月				9月				10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
1	土	こども化学講座	大正地区センター	3	木	おしゃべりカフェ	原宿ケアプラザ	1	木	おしゃべりカフェ	原宿ケアプラザ
2	日	納涼祭	和みの園	4	金	第4回園庭開放	聖母の園保育園	2	金	第6回園庭開放	聖母の園保育園
6	木	おしゃべりカフェ(栄養のおはなし)	原宿ケアプラザ	8	火	ランチ交流	原宿保育園	3	土	運動会	侯野保育園
6	木	DIYこども工作教室	大正地区センター	8	火	どんぐり(AM)	深谷侯野ケアプラザ	7	水	ランチ交流おはなし会	原宿保育園
8	土	侯野公園プレイパーク	侯野公園	10	木	原宿サロン	原宿ケアプラザ	8	木	第2回子育て支援交流会	聖母の園保育園
21	金	森のカフェこすずめ(原則第3金曜日)	小雀町内会館	10	木	ランチ交流	侯野保育園	8	木	原宿サロン	原宿ケアプラザ
21	金	大正地区センター夏まつり	大正地区センター	12	土	侯野公園プレイパーク	侯野公園	8	木	ランチ交流	侯野保育園
5~7	水~金	夏休み連続プレイパーク	侯野公園プレイパーク	14	月	第5回園庭開放	聖母の園保育園	9	金	育児講座ごはんのおはなし	原宿保育園
		赤ちゃんの日	きらきら	15	火	わんぱくキッズ(AM)	原宿ケアプラザ	10	土	侯野公園プレイパーク	侯野公園
		0歳、1歳優先の日	きらきら	16	水	ぼかぼか	深谷侯野ケアプラザ	13	火	わんぱく・どんぐり合同運動会	地区センター
		お誕生日会	きらきら	17	木	ランチ交流	侯野保育園	13	火	第7回園庭開放	聖母の園保育園
		歌とおはなし会	きらきら	17	木	ランチ交流	原宿保育園	15	木	ランチ交流	侯野保育園
		プールで水遊び	おしゃべり広場(地区センター)	18	金	森のカフェこすずめ(原則第3金曜日)	小雀町内会館	16	金	森のカフェこすずめ(原則第3金曜日)	小雀町内会館
		たいしょう食堂	大正地区センター	24	木	交流保育いっしょに遊ぼう	原宿保育園	21	水	ぼかぼか	深谷侯野ケアプラザ
		Caféなごみ	和みの園	25	金	天体教室	大正地区センター	22	木	歯のおはなし(歯科衛生士)	侯野保育園
		つどい食堂(11:30~)	けいあいの郷影取	26	土	スポーツデイ子育て支援交流保育	聖母の園保育園	23	金	天体教室	大正地区センター
						くまちゃんのお部屋(読み聞かせ等)	原宿ケアプラザ	29	木	ランチ交流	原宿保育園
		赤ちゃんの日	きらきら							赤ちゃんの日	きらきら
		0歳、1歳優先の日	きらきら							0歳、1歳優先の日	きらきら
		お誕生日会	きらきら							お誕生日会	きらきら
		園長先生の日	きらきら							歌とおはなし会	きらきら
		賀恵さんの日	きらきら							ハロウィン	きらきら
		プールで水遊び	おしゃべり広場(地区センター)							おしゃべりCafé	おしゃべり広場(地区センター)
		つどい食堂(11:30~)	和みの園							バザー	ぼっぼの家
		Caféなごみ	和みの園							ノーバティーズパーフェクト(3回講座)	ぼっぼの家
										Caféなごみ	和みの園
										つどい食堂(11:30~)	けいあいの郷影取

子育て月間予定表、及び年間予定表は8月頃、原宿地域ケアプラザのホームページへの掲載を予定しておりますので、もうしばらくお待ちいただければと思います。

今回掲載している内容については、コロナウイルス感染症対策等により、日程の変更や、中止又は規模の縮小開催などありますので、必ず各施設へ直接お問い合わせお願い致します。