

今年もやります!

若返り塾

三味線体操!



いつまでも楽しく元気で過ごす4つの秘訣(運動・口腔・社会参加・栄養)を3回にわたって伝授します!

日時 ①10/17(木) ②11/21(木) ③12/19(木) 10時~11時30分

講師 ①平成横浜病院 理学療法士 馬場氏 管理栄養士 平岡氏
 ②平成横浜病院 理学療法士 馬場氏 歯科衛生士 井上氏
 ③(株)あだふと 三味線体操運動講師 山口氏

場所 原宿地域ケアプラザ 多目的ホール

対象者 おおむね60才以上の方 / 参加費 無料

定員 30名(申込制・先着順) / 持ち物 飲み物・上履き・動きやすい服装

申込み 9月18日(水) 9時~ お電話又は来館にて 担当 土井・紫費



内容
 第1回 食と社会参加の巻
 第2回 お口の働きと運動の巻
 第3回 三味線体操の巻

参加費無料 区民向け勉強会 ~感染症予防について~

手洗いの仕方など、感染症の予防について勉強してみませんか?

日時 令和6年9月12日(木) 13時30分~15時

場所 原宿地域ケアプラザ

定員 30名 / 対象者 どなたでも

講師 戸塚共立第1病院 感染管理認定看護師 松田氏

申込み 8月26日(月) 9時~ お電話又は来館にて 担当 小林

第8回 にこにこマルシェ@たいしょう

にこにこマルシェ@たいしょう(旧にこにこフリーマーケット)を開催いたします。

日時 令和6年10月14日(月・祝) 10時~13時30分頃

場所 大正地区センター 体育館

現在出店者募集しています!
 出店希望の方は大正地区センターへ (045-852-4111)

※マイバッグをご持参下さい 担当 小林

第12回 たいしょう食堂

日時 令和6年10月13日(日) ①11時~ ②12時~ ③13時~

会場 大正地区センター2階

定員 50名 (定員になり次第受付終了)

対象者 どなたでも

参加費 大人300円 子ども(中学生まで)100円

申込み 9月10日(火)13時30分~ 大正地区センターへ 担当 小林

スマホカフェ

スマホやLINEの使い方について分からない事ありませんか?お茶を飲みながらゆっくり相談できます。

日時 令和6年 9月7日(土) 10時~12時

会場 原宿地域ケアプラザ

対象者 どなたでも / 参加費 100円

持ち物 お持ちのスマートフォン (機種は問いません) 担当 小林

社会福祉法人 聖母会 横浜市原宿地域ケアプラザ

【第146号】 令和6年7月31日発行

生き活き 8・9月号

住所:横浜市戸塚区原宿4-36-1
 代表電話:045(854)2291 FAX:045(854)2299
 相談専用:045(854)2293 福祉保健の相談は包括支援センターへ 発行責任者 所長 葛西範佳

参加費無料

~生き辛さを抱えている方へ~

戸塚区こころの健康福祉ネットワーク事業

ストレスの多い現代社会、生き辛さ・心の疲れ・不安感などお持ちではないでしょうか?心の傷にどう気づき、どう癒すのかなど... 井出先生の語りをぜひ聴きにきてください。

日時 令和6年9月27日(金) 19時~21時

場所 原宿地域ケアプラザ 多目的ホール

対象者 どなたでも / 定員 15名

講師 井出 広幸先生 (医療法人社団奏愛会 大船心療内科)



~先生からのメッセージ~

身体の症状の背後にはたいてい心の苦しさが潜んでいます。そして心の苦しみの背後には、多くの場合自分でも気づかない生き辛さが隠れています。その構図を解き明かし、皆様に希望を感じて戴ければ嬉しいです。

群馬大学医学部卒業。医師歴33年、心療内科歴28年。消化器内科を中心とする内科の専門医でありながら、精神医療に造詣が深い。医療法人社団奏愛会理事長に就任後、現在は大船心療内科院長として、内科医に心の診かたを教えながら薬に依存しない精神科医療を研究している。

申込み 9月1日(日) 9時~ お電話又は来館にて 担当 小林

65歳以上の方必見!

運転ヘルスチェック



運転に不安を感じるようになった方、認知機能検査や身体のチェックしてみませんか?

日時 令和6年9月22日(日) 13時30分~16時

場所 原宿地域ケアプラザ 多目的ホール

対象者 65歳以上の高齢ドライバー

参加費 無料 / 定員 10名(先着順・申込制)

内容 模擬認知機能検査・身体チェック・安全運転サポート車の乗車体験など

※上記の検査は、高齢者が運転免許更新時に受ける認知機能検査や高齢者講習の代わりになるものではありません。

申込み 9月2日(月) 9時~ お電話・来館又は二次元コードにて 担当 小林



開館日・時間 平日 9時~21時 日・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)
 福祉に関する相談 平日 9時~18時 日・祝祭日 9時~17時
 開館時間に変更になっている場合がございますので、詳細についてはお問合せ下さい。
 ※夜間の貸し出しがない日は18時にて閉館となっています。

※感染状況により、事業の中止や延期、又は規模の縮小開催などあるかも知れませんので、ご不明な点等ありましたら、お問い合わせ下さい。

～8月・9月 いこいの広場～

原宿地域ケアプラザにて開催中！！

お申込み・お問合せは ☎045-854-2291 e-mail: info-yoyaku@harajyuku-cp.jpにて受付します

フリースペース SORA



■日時 8/27(火)・9/24(火)
13:00～15:00
■参加費 1000円/人

どこかで一緒に話せる人はいないかな？
月1回、友だちや大人に出会える居場所づくりを応援しています。
のびのびと自由な時間をケアプラザで過ごしませんか？

フードドライブ

■回収場所 原宿地域ケアプラザ 受付にて
■日時 毎日10時～16時

【注意事項】
・2ヶ月以上賞味期限が残っているもので常温保存可能なもの
・食品、日用品は未開封・未使用のもの
・破損や汚れのないもの
ご家庭に余っている食材、日用品等のご寄付を受付けています



おしゃべりカフェ

■日時 8/1(木)・9/5(木)
13:30～15:00
■メニュー
コーヒー1000円・ジュース50円
■申込不要 どなたでもお越し下さい



あったまり場

■日時 8/26(月)・9/23(月)
14:00～16:00 出入り自由
■参加費 無料
■申込み 不要
家族同伴や見学のみも可能です
こころの病をかかえる方、ご家族や地域の皆さん
どなたでも気軽に立ち寄れるフリースペースです

絆食堂・ボードゲームの会



■日時 8/4(日)
9/7(土)・9/21(土)
*ボードゲーム 10:00～12:00
*絆食堂 12:00～14:00
■食事代 300円以上/人の募金(18歳以上)
18歳未満は無料

■申込み 不要
地域の拠り所として、誰もが楽しめるみんなの遊び場や地域食堂をご用意してお待ちしています

子どもたちがイキイキと
自分らしくいられる学び場



■日時 8/6(火)・8/20(火)・8/27(火)
9/3(火)・9/17(火)・9/24(火)
9:20～12:30
■対象 小学1年生～6年生 ■定員 6名
■参加費 1人500円/回(初回のみ無料体験可能)
■お問合せ Rank up代表 佐々木 俊氏
rankup2021.future.education@gmail.com
(↑こちらへご連絡下さい)

一緒にロバのストラップ作りませんか？
ちくちくロバ隊 隊員募集



■日時 9/20(金) *8月はお休み
13:30～15:00
■参加費 無料
■申込み 不要・当日直接OK
材料・道具はこちらでご準備します



音楽に合わせて、手足を使って脳トレをしますよ！
すみれ音楽ケア

■日時 8/9(金)・8/23(金)・9/13(金)・9/27(金)
10:00～11:00
■対象 60歳以上の方ならどなたでも
■参加費 1回500円(初回無料)
■申込み 不要(直接お越し下さい)



大正地区子育て支援情報

9月			9月			10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	日曜日	行事内容・主催	場所
3	火 けん玉教室	大正地区センター	22	日 ジュニア体験教室(青指) 防災食体験	大正地区センター	1	火 けん玉教室	大正地区センター	20	日 ジュニア体験教室(青指) お菓子の家	大正地区センター
4	水 園庭開放	聖母の園 保育園	25	水 おはなし会	原宿保育園	2	水 園庭開放	聖母の園 保育園	23	水 子育て支援講演会	聖母の園 保育園
5	木 おはなしワールド	大正地区センター	28	土 交流保育 スポーツデイ	聖母の園 保育園	3	木 おはなしワールド	大正地区センター	24	木 おはなし会	原宿保育園
5	木 おしゃべりカフェ	原宿地域 ケアプラザ	毎日	園庭開放	俣野保育園	3	木 おしゃべりカフェ	原宿地域 ケアプラザ	毎日	園庭開放	俣野保育園
10	火 交流保育 いっしょにあそぼう	原宿保育園	毎週 木	ランチ de 交流	俣野保育園	3	木 育児講座 ベビーマッサージ	原宿保育園	毎週 木	ランチ de 交流	俣野保育園
10	火 どんぐり	深谷俣野地域 ケアプラザ	毎週 火	遊び場しゃべり場 ほっとタイム	大正地区センター	8	火 園庭開放	聖母の園 保育園	毎週 火	遊び場しゃべり場 ほっとタイム	大正地区センター
11	水 施設開放	原宿保育園	毎週 金	遊び場しゃべり場 ほっとタイム	原宿地域 ケアプラザ	8	火 どんぐり	深谷俣野地域 ケアプラザ	毎週 金	遊び場しゃべり場 ほっとタイム	原宿地域 ケアプラザ
11	水 園庭開放	聖母の園 保育園		ベビーマッサージ	ぼっぼの家	10	木 原宿サロン	原宿地域 ケアプラザ		ベビーマッサージ	ぼっぼの家
12	木 原宿サロン	原宿地域 ケアプラザ		読み聞かせ	ぼっぼの家	11	金 施設開放	原宿保育園		読み聞かせ	ぼっぼの家
14	土 俣野公園プレイパーク (雨天:夢カフェへ行く)	俣野公園 多目的広場		育児相談	ぼっぼの家	12	土 俣野公園プレイパーク (雨天:夢カフェへ行く)	俣野公園 多目的広場		育児相談	ぼっぼの家
17	火 わんぱくキッズ	原宿地域 ケアプラザ		誕生会	ぼっぼの家	15	火 交流保育 2歳児体育指導	聖母の園 保育園		誕生会	ぼっぼの家
18	水 ぼかぼか	深谷俣野地域 ケアプラザ		リズムあそび	ぼっぼの家	15	火 わんぱくキッズ	原宿地域 ケアプラザ		リズムあそび	ぼっぼの家
18	水 赤ちゃん教室	原宿地域 ケアプラザ		お誕生日会	つどいの広場 さらさら	16	水 ぼかぼか	深谷俣野地域 ケアプラザ		お誕生日会	つどいの広場 さらさら
19	木 ランチ交流	原宿保育園		園長先生の話	つどいの広場 さらさら	16	水 赤ちゃん教室	原宿地域 ケアプラザ		園長先生の話	つどいの広場 さらさら
20	金 赤ちゃん教室	大正地区センター		赤ちゃんタイム	つどいの広場 さらさら	18	金 赤ちゃん教室	大正地区センター		赤ちゃんタイム	つどいの広場 さらさら
21	土 逆上がり練習会 (スポーツ推進委員)	大正地区センター		歌とおはなしの会	つどいの広場 さらさら	18	金 ランチ交流	原宿保育園		えりかさんのリズム遊び	つどいの広場 さらさら
						19	土 逆上がり練習会 (スポーツ推進委員)	大正地区センター		秋まつり	つどいの広場 さらさら

しょうさい たい あわ もう こ はらじゅくち いき
■詳細についてのお問合せ・お申し込みは、原宿地域ケアプラザ(045-854-2291)
 または各お申し込み先までお願い致します。

よこはまし はらじゅくち いき か き じょうほう けいさい
 横浜市原宿地域ケアプラザでは、下記SNSにてイベント情報を掲載しております。

ホームページ www.harajyuku-cp.jp	twitter https://twitter.com/keapura	Facebook https://www.facebook.com/profile.php?id=100003735012577	市民情報 https://cgi.city.yokohama.lg.jp/common/event2/institution_detail.html?id=453	PIAZZA https://www.piazza-life.com/users/198129
-----------------------------------	--	---	--	--

※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

LINE公式アカウント
 はじめました！
 ID 84ksjbi
 https://lin.ee/ThgDt6Sr

・地域の子育て情報(遊び場、公園マップ)
 ・各種講座やイベント情報
 ・大正地区の医療施設、子育て関連施設
 ・SNS情報等、ご覧いただけます。