



社会福祉法人
ハマなか会

そよ風

浅間台地域ケアプラザ

発行・問合せ
浅間台地域ケアプラザ
横浜市西区浅間台6番地
電話 045-311-7200
FAX 045-311-8357

地域交流事業

★★★ 講座のお知らせ ★★★

脳いきいきトレーニング

日程: 令和5年3月14日(火)・28(火)
時間: 午前10:00~11:00
対象: 地域の方 費用: 無料
場所: 浅間台地域ケアプラザ
内容: 簡単な計算や漢字クイズ・間違い探しなど、楽しみながら頭の体操!




脳の健康とは?

- ①脳を使う習慣
- ②バランスのとれた食事
- ③十分な睡眠が重要です。

親子であそぼ!

日程: 令和5年3月8日(水)
時間: 10:00~11:30
対象: 未就学児 費用: 無料
場所: 浅間台地域ケアプラザ
内容: 歯科衛生士からの
歯みがきのお話など



役立つサロン

日時: 令和5年3月15日(水)
時間: 10:30~11:30
費用: 無料
対象: 第六地区(浅間町・南浅間町・浅間・楠町・北軽井沢・南軽井沢・宮ヶ谷)お住まいで介護保険サービスを利用されていない独居又は65才以上のみの高齢世帯の方
場所: 浅間台地域ケアプラザ
内容: 筋肉量・体脂肪測定会など



ひだまりwithびすけっと

日程: 令和5年3月23日(木) 時間: 10:30~11:30
対象: 未就学児 費用: 無料
場所: おひさまプラザ
内容: 新聞紙遊びや絵本読み聞かせなど



♡♡♡ ボランティア募集のお知らせ ♡♡♡

編み物、アロマキャンドル作り、クリスマスリース作り、読み聞かせ、習字、英会話、韓国語、ギターなど、皆さまの得意なことを活かしてボランティア活動をしていただけませんか? また、講座等やデイサービスのお手伝いをしていただけの方も募集しています。楽しく活動しやすい雰囲気を整えてお待ちしております。気軽にご相談ください。 担当: 荻野



地域包括支援事業

けんこう
健口の豆知識 其の④



～歯みがきのすすめ～

大人の口の中には1000~6000億個の細菌がいると言われ、お口の中の清潔さによってその数は変わります。そして細菌の塊がプラークです。



プラークは虫歯や歯周病だけでなく、全身の病気やインフルエンザ、コロナウィルス等の感染症にも関係があると言われています。

プラークはネバネバなのでうがいだけでは落ちません。歯ブラシで落とします。歯みがきは、お口と全身の健康作りに欠かせないのです。



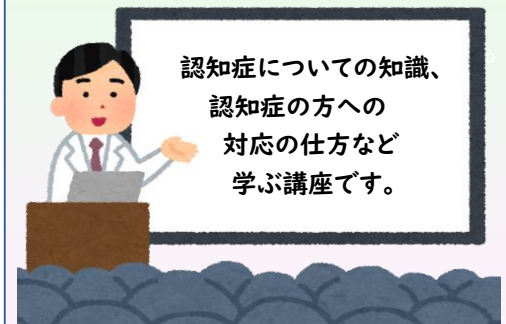
歯科医院に通院できない方に訪問診療の相談、歯科に関する相談を行っています。

西区歯科医師会・西区在宅歯科医療相談室
080-3696-2676

西区認知症キャラバンメイト浅間台チーム

認知症サポーター養成講座

日時: 令和5年3月30日(木)
1回目: 10:00~11:30
2回目: 13:00~14:30
(1回目と2回目は同じ内容です)
場所: おひさまプラザ (浅間町5-375-1
グランドマスト横浜浅間町1階)



※人数制限している為、事前申し込み制となっています。

《申込み・問い合わせ先》

※QRコードで申込みできます

浅間台地域ケアプラザ
電話: 045-311-7200

状況に応じての開催決定となります。



【お知らせ】同居のご家族など身近に体調不良の方がいる場合、講座・貸室の利用はご遠慮下さい。

日	月	火	水	木	金	土
3月			1	2	3 健康相談	4
5	6	7	8 親子であそぼ	9	10	11 貸室 パソコンに親しむ会
12	13	14 脳トレ 折り紙	15 役立つサロン	16	17 健康相談	18
19 貸室 フードパントリー	20	21	22 ミニサロン	23 ひだまりびすけっと (おひさまプラザ)	24	25 貸室 パソコンに親しむ会
26	27 絵手紙講座	28 脳トレ 折り紙	29	30	31	