



社会福祉法人
ハマなか舎
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

第14回
ケアプラザ祭りでの **ボランティア募集**

10月20日
予定 **浅間台地域ケアプラザ祭り**

写真撮影や出店・受付等を行って下さる方大募集

力仕事があります 助けてください
イスやテーブル移動・テント組み立て等

地域で活動している方で、ケアプラザ祭りで披露して下さる出演者を募集します。

まずは、お問い合わせください

地域交流担当 荻野まで

編み物クラブ

要予約

新事業 6月からスタート

【日時】2水曜日(8月はお休み)

令和6年6月12日	令和6年7月10日
令和6年9月11日	令和6年11月13日
令和6年12月11日	令和7年1月8日
令和7年2月12日	令和7年3月12日

【時間】13:00 ~ 15:00

【場所】浅間台地域ケアプラザ 多目的ホール

【参加費】無料

【対象者】編み物好きの地域の方

【持ち物】編みかけの物やご自分のやりたい材料
室内履き・飲み物

講師はいませんが、編み物好きなボランティアさんがいます。お互いに教え合い、おしゃべりを楽しみながら一緒に作りましょう

よこはまシニアボランティアポイントカード研修会

要予約

【日時】令和6年6月29日(土)

【時間】10:00 ~ 12:00

【場所】浅間台地域ケアプラザ 多目的ホール

【内容】「シニアボランティアポイント」の登録研修会

【持ち物】介護保険証・筆記用具・上履き

【参加費】無料

【対象者】横浜市にお住いの65歳以上の方

よこはまシニアボランティアポイントカードを取得してボランティア活動してみませんか

障がい者余暇支援事業 ヨガ教室

要予約

昨年度に引き続き人気事業

【日時】第2月曜日(祭日はお休み)

令和6年5月13日	令和6年6月10日
令和6年7月8日	令和6年9月9日
令和6年11月11日	令和6年12月9日
令和7年2月10日	令和7年3月10日

【時間】13:30~14:30

【場所】おひさまプラザ (西区浅間町5-375-1)

【参加費】1回100円

【対象】どなた様でも(障がい者の方優先)

【持ち物】飲み物、手ぬぐい(裸足または、5本ソックスでヨガを行います)

** ヨガ講師が丁寧に指導します **

生活支援体制整備事業

浅間台地域ケアプラザエリア 通いの場交流会を開催しました

4月16日(火)おひさまプラザにて、ケアプラザエリア内の元気づくりステーションやカフェ・サロンを中心とした、通いの場の担い手の交流会を開催しました。

14団体14名が参加し、それぞれの活動内容を知り、お互いにコラボができることはないかなどを考える機会にいただきました。

参加者のほとんどが顔見知りでありましたが、活動日や活動内容までは知らなかったため、いろいろとお話できてよかったです。

話の中には、活動の場に伺い、自分の活動の案内をさせてもらえないかという交渉やカフェで体操をしてもらえたらいいねなど、お互いに協力をしあおうとする姿がみられました。

今後もまた交流会を行うことは考えておりますので、参加してみたいなどと思った団体の方は、ケアプラザにお声かけください。

地域包括支援事業 ~健康寿命を延ばす~

GoGo健康講座

【開催日】

令和6年6月11日	体操、栄養のお話
令和6年6月25日	体操、栄養のお話
令和6年7月9日	体操、フレイル予防のお話
令和6年7月23日	体操、口腔ケアのお話

【時間】13:30 ~ 15:30

【場所】第六地区連合町内会館

【参加費】無料

【対象者】西区在住 65歳以上

【定員】10名程度(事前申込必須)

【講師紹介】

- ★体操 健康づくりインストラクター 福井久美子 先生
- ★栄養 地域の栄養士 すぷーんの会 前川 智香子 管理栄養士
- ★口腔ケア 横浜市歯科医師会口腔ケア特別委員会 川野 伸子 歯科衛生士

【申込先】浅間台地域ケアプラザ
電話 311-7200 担当 小山

【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
6月						1 あじさい交換会
2 あじさい交換会	3	4	5	6	7 健康相談	8
9	10 ヨガ教室 (おひさまプラザ)	11 脳トレ 折り紙	12 親子であそぼ 編み物クラブ	13	14	15
16	17	18	19 役立つサロン	20	21 健康相談	22 貸室 パソコンに親しむ会
23	24 絵手紙教室	25 脳トレ 折り紙	26 簡単ものづくり クラブ	27	28 ふみの会	29 シニアボランティア ポイント登録研修会
	30					