



報告

【地域のイベントレポート】

3月9日（土）ひっとプラン港北新羽地区推進委員会住民交流部会主催の男の料理教室が開催され、今回は春にぴったりの飾り寿司に挑戦しました！一見難しそうですが、料理というより工作に近いその過程は男性向きだったのか、テンポよくどんどん仕上げていく人や、隣のテーブルの進み具合をチェックする人などみなさん楽しんでいる様子でした。巻きあがったものを切った瞬間には「おー！」という声があちらこちらであがり、もちろん最後はみんな美味しくいただきました。

男の料理教室



【コミュニティハウス事業報告】



パーソナルカラー講座

2月22日（金）60歳以上の方向け、3月4日（月）に未就園児ママ向けと2回に渡って、パーソナルカラー講座を開催しました。この講座は参加者全員でお互いの診断の様子を見ながら行う形式になっており、参加者からは「自分以外の診断から学ぶことも多かった」、また、子育て中のお母さんからは「久しぶりに子どもと離れ、自分の時間を過ごすことでリフレッシュできた」との声が聞かれました。今回は申し込み多数につき、抽選になるなど要望がとても多く、次回開催を検討していきたいと思っております。

【ケアプラザ事業報告】

3月10日（日）鶴見高校OB吹奏楽団によるファミリーコンサートを開催しました。当日は「木管アンサンブル&打楽器」、「フルート&クラリネットアンサンブル」、「金管アンサンブル」の3つの編成に、ラストは出演者全員でとなりのトトロの“さんぽ”を演奏していただきました♪演奏に合わせて会場からは小さなお子さんの歌声もたくさん聴こえてきました☆親子さんや年配の方まで約120名のご来場があり、立ち見が出てしまうほどでしたが、惹きつけられる音楽とユーモアあふれる雰囲気、会場いっぱいの笑顔が溢れていました♪

ドレミっば♪新羽音楽会



～地域包括支援センターより～

◆いきいきびらす情報♪

健康寿命を知ってますか？

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と言われています。人生100年時代に向けて、元気で過ごしピンピンころりを目指すために、今からでも遅くありません。必要な知識を得て、住み慣れた地域で、笑顔で健康な身体・心を手にいれましょう。

かかりつけの病院・笑い合える仲間・相談できる場・必要な身体づくりを知ってますか？
あなたの近くで通いの場に参加して、健康寿命を延ばすためのヒントを得ませんか？
新羽地域ケアプラザでは下記の通いの場が開催されます。ご参加お待ちしております！

健康スクール 金曜日 6回コース

日 時：4月12日、26日 5月10日、24日 6月14日、28日

*いずれも金曜日・13時から15時まで

運動講師：中村真奈子 先生（脳を活性化するシナプソロジーを学びます）

栄養講師：小澤早苗 管理栄養士 歯科講師：安田加代子 歯科衛生士

参加費：無料 場 所：新羽地域ケアプラザ

対 象：おおむね60歳以上 持 ち 物：運動しやすい上履き・飲み物・汗ふきタオル

申し込み：途中参加もOKです。まずはお電話（542-7207）または窓口 定員：20名

新羽地区・新吉田町の未就園児・子育てサロン

たんぽぽにっぽのお知らせ

日時：第2・4火曜日（1月と8月はお休み）
10:00～11:30

会場：新羽地域ケアプラザ

対象：1才以上～未就園児とその保護者

5月14日：オハナ保育園の先生といっしょに

28日： 同上

日時：第3月曜日（1月と8月はお休み）
10:00～11:30

会場：北新羽会館（新羽町3818）

対象：6か月～未就園児とその保護者



いきいき Pick up!

元気なシニアを応援

にっぽ

今年度も盛況でした♪「お茶処 ココロ庵」
3年目を迎えたココロ庵は毎回大勢のお客様を迎え、その人気は衰えを知りません。2/21（木）はもうすぐ雛祭りということで、おだいらさまが飾られ、みんなで♪たのしいひな祭りを歌った後、ちらしずしをいただきました。

2019年度の開催予定

5月16日（木）

7月18日（木）

9月19日（木）

12月19日（木）

2020年2月20日（木）

開催月の1日からケアプラザにて予約を受付けます



横浜市新羽地域ケアプラザ・コミュニティハウス

〒223-0057 横浜市港北区新羽町1240-1

TEL：045-542-7207(代表) 045-542-7216(相談)

FAX：045-531-7011

※毎月第4月曜日と年末年始（12月29日～1月3日）は休館日となります。

〈交通案内〉

◆市営地下鉄「新羽駅」徒歩2分

◆市営バス41系統、東急バス綱72・74系統

「新羽駅」下車徒歩2分

※駐輪場がございません。駐車場は台数に限りがございます。

【ホームページ】

【フェイスブック】



今月の休館日

4/22

(月)

