



報告 新たに誕生した「交流サロンみきき」の取材に行ってきました☆

★交流サロン「みきき」のコンセプト★ 「ゆる〜く、つながる」

「その場で出会った人と同じ場所、同じ時間を共有する。ただそれだけ。」

イベントが多い新羽の地域だからこそ、なにか特にイベントをするわけではなく、ただゆっくり過ごせる、そんな場所があってもいいのでは。という代表者の思いから立ち上がりました。みなさんも散歩のついでに寄ってみてはいかがでしょうか。畳のお部屋でいつもと違う時間を過ごせますよ♪



日時：第4水曜日 14:00～16:00

場所：新羽自治会館

※ゆる〜く活動中のため、急なお休みもあります。

お問合せ：新羽地域ケアプラザ 加藤まで

一緒に運営してくれる
メンバーも募集中



予告

～ 参加者募集のお知らせ ～

未来これから塾 ★第2弾★

日時：2019年7月20日(土) 10:00～12:00

場所：新羽地域ケアプラザ

対象：横浜市内にお住まいの方ならどなたでも

内容：様々な老人施設について

参加費：無料

定員：30名(定員に達した時点で申し込み終了)

申込み：新羽地域ケアプラザ 045-542-7207

担当：村井・大塚

【今後予定している内容】

8月3日(土)相続・遺言について

9月28日(土)後見について

10月19日(土)大人のマネー教室

11月16日(土)有料老人ホームのいろいろ

12月7日(土)自分らしいエンディングノート



夏休み
企画

親子で楽しむパンづくり体験

日時：8月3日(土) 10時～14時(9:50集合)

場所：新羽地域ケアプラザ 3F

対象：親子(一家庭3名まで・小学4年生以上) 先着6組

内容：おやつパンの定番、コロネとチョコチップパンを作ります。

参加費：1組 1500円 持ち物：エプロン、バンダナ、筆記用具、持ち帰り用の箱や袋

主催：男のパン作りの会(ケアプラザ事業から生まれたサークルです)

申込先：担当 宮崎(☎090-1813-5409) ※7月15日(月)10時より受付開始



◆いきいきぶらさ情報♪

～地域包括支援センターより～

人生100年時代を迎え、令和の時代を自分らしくいきいきと暮らすためになにか工夫していますか？
 新羽地域包括支援センターでは、皆様がいくつになっても出来るだけ自分らしく、自立した生活ができるようロコモ予防に取り組んでいます。ロコモとは「ロコモティブシンドローム」の略で、加齢に伴う筋力低下や骨・関節などの運動器の障害がおこり、「立つ・座る・歩く」などの移動機能が低下することをいいます。そこで、「運動」「食事」「健口」を意識し「GOGO 健康！」生活を送れるように、健康講座で学び・体験！身近な場所で仲間と活動を続けることができるよう、新羽エリアのいきいき元気マップを作成しました！
 是非、ご興味ある活動の場に参加してみませんか。

報告



【健康スクール 2019】

4月～6月まで6回コースで開催し、20名以上の皆さまと笑顔あふれる時間を共有しました。
 口腔の衰えが全身の衰えにつながる！元気な体づくりは、食べる+動く+補給が大事であることを学び、“〇〇芸人さん”かと思える中村真奈子先生を迎え、脳の活性化の体操・ゲーム・踊りを楽しみ、脳と身体はつながっていることを実感できました（サンバのリズムは脳にイイらしい!）。
 次回、介護予防講座は9月を予定。乞うご期待！

新羽地区・北新横浜の未就園児・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

8月はお休み



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

今年もあります！

よこはま健康スタンプラリー

よこはま健康スタンプラリーは、健康づくり・介護予防などの講座やイベントに参加するともらえるスタンプを2つ集めると、景品などに応募できる横浜市の事業です。新羽ケアプラザ開催されている以下のものに参加するとスタンプがもらえます。元気と景品をゲットしましょう！

- *元気塾「新羽」 *未来これから塾
- *ハンサムウォーキング
- *スリーAフレンズくらぶ
- *大新羽音頭練習会
- *スマイル広場 *月曜サロン



内容については、ケアプラザに置いてあるチラシをご覧ください。

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
 7/22
 (月)

