



報告

ひっとプラン港北新羽地区推進委員会
住民交流部会

6/19 (水)
7/24 (水)

「ふれあい写真教室」



今年度は写真教室を通して交流の場を作っている住民交流部会。1回目の6月19日(水)は、梅雨時の散歩道の風景を撮影し、2回目の7月24日(水)に、その写真を持ち寄って先生の講評を受けました。そして当日開催されていた北杉山神社の茅の輪くぐりに出かけ、写真撮影をしながら、氏子さんの列に混じって輪をくぐる、貴重な体験もしました。11月開催の「にっぽらっばフェスティバル」の写真コンテストに作品をエントリーし、その当日にも撮影会をする予定です。

ひっとプラン港北新羽地区推進委員会
情報発信部会

7/25
(木)

「新横浜花火大会」取材

新横浜花火大会当日、新羽町にお住まいの方限定で南町内会館の敷地が開放され、その様子を情報発信部会が取材にいきました。受け入れにあたり、受付や会場整備など、早くから準備に取り組まれていた地域の方々。周囲にさえぎるものがなく華麗な花火の全景に、集まった地域の皆さんからも何度も拍手と歓声が上がりました。南町内会館は新羽が誇るベストスポットでしたね☆彡



予告

～ 参加者募集のお知らせ ～

ますます元気に！楽しく健康づくり **みなみくらぶ**

みんな来てみて、元気になる**くらぶ**をキャッチフレーズに楽しみながら健康づくりをします。南町内会館を会場に、筋力アップや脳トレ、音楽に合わせたエクササイズなど、いろいろなプログラムを取り入れた誰もが楽しめる**くらぶ**です。

日時：令和元年10月2日、11月6日、12月4日、令和2年1月8日、
2月5日、3月4日（すべて水曜日） 13:30～15:00

場所：南町内会館（新羽町1159 亀の甲橋交差点際）

講師：和田雅子先生（横浜市シニア体操指導員）

対象：近隣にお住いの概ね60歳以上の方

参加費：1回300円 持ち物：上履き、飲み物、タオル

申込み：新羽地域ケアプラザ 045-542-7207（担当：大田）

申込みは
随時受け付けます。
途中参加も
OKです

会場のボラン
ティアも募集
します



脳を活性化し、いつまでも元気に過ごすための耳より情報！

元気な脳を維持し、若々しさを手にいれませんか！？最も効果的で簡単な方法を試してみましょう。

- ① 「運動」特に有酸素運動と言われているウォーキングやジョギング（家の階段上り下りでも、足踏みだけでも可）。物忘れが気になってきた方には感覚神経を鍛えるために筋トレがおすすめです。
- ② 知的好奇心を持つこと！いつもと違う道を通ることもおすすめです。
- ③ 「座っている時間が長いと認知機能低下しやすい」と言われているため、こまめに動いてみましょう。座ることが長いと中性脂肪を分解する酵素が低下し、インシュリンの働きが悪くなり血管の状態も悪化することが知られています。椅子に座って足踏みだけでもしてみましょう。

* できることをできる範囲で日常的に続けることが何よりの秘訣!! さあ、いまから意識してみませんか！



司法書士による相続・遺言等の無料相談会

<開催日> 令和元年 10月26日(土)

<相談時間> 10:00~10:30 10:30~11:00

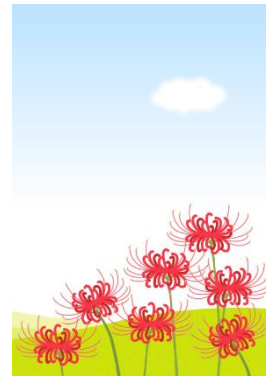
11:00~11:30 11:30~12:00

上記時間帯で各1組のご相談承ります。計4組申込時点で終了。

<ご予約方法> 10月1日 10時~電話予約にて受付開始

<連絡先> 新羽地域ケアプラザ 045-542-7216

担当: 地域包括支援センター 村井



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

10月8日: ハロウィン制作

10月22日: フリースペース

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

カフェ・ド・らんらん

でボランティアをしませんか?

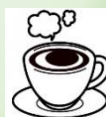
ケアプラザの2階で地域の方が気軽に集えるカフェがオープンしているのをご存知ですか?

そのサロンをお手伝いして下さる方を募集しています。飲み物を運んだり、食器を洗ったり、時にはお客様の話し相手をすることもあります。ボランティアもいっしょに楽しめるサロンですので、まずは見学にいらしてください。

活動日時: 毎月6日 13:00~17:00

開店時間は 14:00~16:00 です。

(コーヒーボランティアらんらん主催)



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

9/23

(月)

