



つうしん 8月号 [74号]

夏本番です。今年はマスクの着用もあり、これまで以上に熱中症のリスクが高まっています。
 こまめな水分補給を心がけ、元気に夏を乗り越えましょう！



予告 健康スクールの再開です！

	全6回	金曜	13:00~14:30
10月	2日	体組成測定・栄養講座	
	16日	シナプソロジー	
	30日	スペイン語で体操	
11月	13日	シナプソロジー	
	27日	体組成測定・口腔ケア講座	
12月	4日	シナプソロジー	

令和2年10月開講「健康スクール」
 金曜6回コースが始まります。
 4月に予定していたものがコロナの影響で中止になってしま
 ったため、そのまま同じ盛り沢山の内容で開催予定です。
 スペイン語で脳を刺激しながら楽しくカラダを動かしたり、
 佐々木夏子先生のシナプソロジー体験もできます。
 口腔・栄養も学び、身体も頭も元気になりましょう♡



- ◆対象：新羽近隣にお住いの概ね60歳以上の方
- ◆場所：新羽地域ケアプラザ3階多目的ホール
- ◆定員：定員20名限定 参加費無料

- ◆持ち物：マスク、飲み物、汗拭きタオル、上履き
- ◆申込み：9月1日(火)～ 定員に達するまで。
 電話・FAX・窓口にて。

予告 【草木染め体験】ほっと・館のご利用者さんとミニタオルを染めてみよう

「地域作業所ほっと・館」では、利用者の皆さんが身近な草花を使って素敵な草木染めの製品を作っています。その皆さんと一緒に、草木染めの体験してみませんか？自然の恵みをいただきながらこどもも大人も、みんなでゆったり楽しく手仕事のひとときを過ごしましょう。

日時：9月12日(土) 10:00~12:30
 場所：新羽地域ケアプラザ3F 多目的ホール
 参加費：300円(材料費) ※ミニタオルを染めます。
 持ち物：エプロン、持ち帰り用の袋
 定員：10名(要予約)
 ※ただし小学2年生以下は保護者同伴。
 申込み：8月3日(月)~31日(月)まで
 ※申し込み多数の場合は抽選です。
 問合せ：045-542-7207

予告 えがお de お出かけ隊 in 自治会館

今年度のお出かけ隊第1弾は新羽町自治会館です。長引く自粛期間で硬くなった体をほぐしませんか。昼のお部屋で手足を伸ばして、心も元気になりましょう。少人数での開催なので、トレーナーが、ひとりひとりの体の悩みにも答えてくださいます。

日時：9月30日(水) 13:30~15:00
 場所：新羽町自治会館(新羽町1868)
 対象：新羽町にお住いの概ね60歳以上の方
 講師：三村良輔氏(背骨コンディショニングトレーナー) 参加費：無料

9/2(水)9時より
 申込みスタート！



～地域包括支援センターより～

令和2年度 未来これから塾開催のお知らせ

お待たせいたしました！未来これから塾が8月から再開いたします。
お越しいただく方々に安心した環境で開催できるよう、各講座定員10人までとし、1時間程度の凝縮した内容にてお話しいたします。

全日程 土曜 10:00～11:00			【参加申込み受付】開催月の1日～		
8月	22日	相続・遺言	1月	16日	緩和ケア
9月	19日	エンディングノート講座	2月	20日	施設入所支援
10月	17日	介護認定～在宅介護	3月	20日	エンディングノート講座
11月	14日	施設入所支援	【問合せ・申込み】地域包括支援センター（村井/小笹） TEL：045-542-7216		
12月	19日	後見的支援について			



新羽駅高架下 お花のプランター 植え替え作業終了！ 6/28(日)

新羽の未来をつくる会と地域のガーデニングボランティアの皆さんで、新羽駅高架下の花の植え替えをしました。可憐なお花のおかげでとても明るい雰囲気。さてどんな花が咲いているかな？ぜひ見に来てくださいね。一緒に活動して下さるガーデニングボランティアさんも募集中です！



新羽地区・北新横浜の未就園児・子育てサロン

ついに夏休みがやってきました！
今年はいつもと違った夏時間。
熱中症に気を付けて元気に楽しもう！

今月のおすすめ遊びは「ころころスティック」
ラップの芯にお気に入りのテープを斜めに巻き付けます。ころころ転がすと、
綺麗な模様が見えてきますよ。



ではここで、たんぽぽコソコソ噂話。
たんぽぽにっばは創立18年目。でもこれまで、こんなに長期の活動中止はなかったので、スタッフは寂しさのあまり、コロナ太りになっちゃったそうですよ。みんなと遊ぶ日のために、毎日少しでも体を動かさなくちゃ！

いきいき Pick up!

元気なシニアを応援

にっば

みなみくらぶ 再開しました！

3月よりお休みしていたみなみくらぶが、7月1日(水)に再開しました。この日はあいにくの空模様だったので、参加者4名と少しさみしかったです。間隔をしっかりと取って、のびのびと体を動かしました。久しぶりに誰かと一緒に体操するという時間を楽しめました。現在登録が12名なので、今の状況で参加者を増やすことは難しいですが、興味のある方はケアプラザ大田までお問い合わせください。

日時：毎月第1水曜日 13:30～15:00
会場：新羽町南町内会館 参加費：1回300円
持ち物：マスク、上履き、飲み物

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
8/24
(月)