



つうしん 4月号 [82号]

報告

桜サクPROJECT 新羽ケアプラザで満開！

ケアプラザをご利用の団体や地域の方々に、お花紙で作っていただいた桜が館内入口や窓辺で満開になりました。

小さくて薄いお花紙を折ったり、開いたりする作業は大変でしたが「心が明るくなるわ」と写真を撮る方や、お散歩途中に立ち寄ってお花を貼り付けてくれるお子さんたちも。皆さんが喜んでくださる姿に、ケアプラザもほっこり幸せな気分です。ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました！
なお、展示期間の延長決定につき、4月末まで見頃です。



予告

開催予定の企画のご紹介 ～ 春だ！動いて、歌って、リフレッシュ ～

ボディメイクエクササイズ

軽快な音楽に合わせてリズムよく、パンチを打ち分けるエクササイズを体験してみませんか？
ストレス解消、筋力維持、美しい姿勢の保持等に効果的です！

日程：① 5月27日（木）② 6月11日（金）10：00～11：00 ※どちらか1日お選びください

場所：新羽地域ケアプラザ 3F 多目的ホール

対象：20代～概ね60代の女性 15名 ※申込み多数の場合は抽選

参加費：500円

持ち物：室内用運動靴、水分、ヨガマット又はバスタオル ※ストレッチの際に使います

申込み：4月19日（月）～ 5月10日（月）新羽地域ケアプラザ 地域交流

TEL (542) 7207 / FAX (531) 7011 / HP 申込みフォームより、
「お名前」「住所」「連絡先」「希望日」をお知らせください。

動きやすい服装
マスク着用で
お願いします！



大竹うたの会 in 善教寺

音楽セラピスト中川ともゆきさんのギターに合わせて、
なつかしい歌や今でも口ずさむ歌など、いろいろな歌と一緒に歌います。

日時：令和3年5月20日（木）13:30～15:00 ※雨天の場合は27日（木）

場所：善教寺（新羽町2396 市営バス41系統「大竹」徒歩2分）

- ・参加費、予約の必要はありません。お飲み物をご持参のうえ、お気軽にご参加ください。
- ・事前の体温測定と参加中のマスク着用をお願いします。
- ・ご不明な点は、新羽地域ケアプラザ 大田までお問合せください。



地域包括支援センターより ～今日からできる花粉症対策～

こんな日は要注意！！ 花粉が飛びやすい気象条件について知っておきましょう。

1. 晴天または曇天の日
2. 前の日に雨が降った日
3. 日中の最高気温が高めの日
4. 温度が低く、乾燥した日
5. 強めの南風が吹いた後、北風が変わった日

ご自身でも行えるセルフケアで花粉症対策してみてもいいでしょうか？

- ・規則正しい食生活（暴飲暴食は避け、お酒やお菓子は控えめに）
- ・うがいや洗顔で花粉を洗い流す
- ・室内のこまめな掃除
- ・凹凸のない素材の服装
- ・寝具衛生（布団干し等は、花粉飛散量の少ない午前中に）
- ・グッズ等の活用（空気清浄機・加湿器の活用）

地域包括支援センター：村井・小笹

新羽地区・北新横浜の未就園児・子育てサロン

たんぽぽなかま、増えるといいな♪

たんぽぽにっぽ

対象：1歳～
毎月第2・4火曜日

日にち：4月 13日・27日
5月 11日・25日
時間：第1部 10:00～11:00
第2部 13:00～14:00
会場：新羽地域ケアプラザ
定員：両日・各回共12組24名

たんぽぽきたにっぽ

対象：6ヶ月～
毎月第3月曜日

日にち：4月 19日
5月 17日
時間：10:00～11:30
会場：北新羽会館

いきいき Pick up!

元気なシニアを応援

にっぽ

ボランティアグループによるサロンをご紹介
感染予防を徹底してケアプラザで開催しています！

カフェ・ド・らんらん

毎月6日 13:00～14:30

生演奏の音楽が流れる心地よいサロンです。
ひとりでも気軽にお立ち寄りいただけます。
コーヒー・紅茶おかわり自由で150円

レコード・ミュージック・プラザ

毎月第1金曜日（5・8月は第2金曜日）

12:30～13:45 参加費200円

懐かしいレコードとコーヒーを楽しむ男性
向けサロンです。男性同伴なら女性もOK!

※開催は感染症の状況等により変更になる場合があります

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
4/26
(月)