

## つうしん 7月号 [97号]

### 施設利用ガイドライン 変更のお知らせ

時間	1 枠 2 時間 45 分	階	部屋	人数	
備品	<ul style="list-style-type: none"> <li>スリッパは3Fのみ貸し出し。</li> <li>4F（カーペット）は靴下着用、ストック不可。</li> </ul>	4F	多目的ホール2	18	35
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>マスクの着用、自宅での検温、利用後の消毒清掃にご協力ください。</li> <li>感染状況により、変更の可能性もあります。</li> </ul>		地域ケアルーム	14	
			ボランティアルーム	14	
		3F	多目的ホール	45	24
			調理室	10	
		2F	会議・学習室 A	12	
B	12				
			プレイルーム	12	

### 予告 子育てを楽しむ！パパ講座 全5回

子育てをもっと楽しむためのアイデアやコツをお子さんと一緒に遊びながら学びましょう。後半はパパのためのちょっときつめの体操や、ご家庭で起こりうる子どもの事故や怪我の際の対処法を学びます。5回講座ですが、ご都合のつかない回があればご相談ください。

時間：10：00～11：30 場所：新羽地域ケアプラザ4F  
 対象：0歳～3歳児とそのお父さん 定員：10組（先着）  
 申込み：7月18日（月祝）～ 電話 542-7207、FAX 531-7011、HP →  
 新羽地域ケアプラザ 地域活動交流



8月6日(土)	子育て初めの一歩 & 体を使った遊び	NPO 法人全日本育児普及協会 杉山 錠士 氏
9月3日(土)	絵本の読み聞かせ & 仕事と子育ての両立法	山手 俊明 氏
10月1日(土)	夫婦のパートナーシップ & イライラしない子育て	松村 智史 氏
11月5日(土)	パパと体操	健康運動指導士 山口 恵美子 氏
12月3日(土)	救急法	港北消防署 新羽消防出張所 天道 紘貴 所長

### 予告 鉄道好き集まれ！鉄道トーク

乗り鉄さん、降り鉄さん、音鉄さん、撮り鉄さん、時刻表鉄さん！鉄道好きな方！  
 みーんなで集まって鉄道トークしよう！

日時：8月20日（土）10：00～12：00 場所：新羽地域ケアプラザ4F  
 参加者：どなたでも！鉄道が大好きな方！ 定員：20名（先着順）  
 申込み：7月19日（火）～ 港北区基幹相談支援センター 海相談室 脇本  
 電話 534-1214、FAX 534-1216

※「基幹相談支援センター」とは！？障がいのある方が住み慣れた地域でその人らしく暮らし続けていくため日常生活や仕事などに関する様々な相談をお受けし、時には必要なサポートをする相談支援機関です。



# 予告

## ～地域包括支援センターより～ おうちで気軽にコツコツ貯筋！講座

最近「転びやすくなった」「筋力が落ちたかも？」と感じている方、そういう年頃だから仕方ない…いえいえ！諦めないでください！まずは3ヶ月、講師の指導のもと楽しく貯筋してみませんか？

対象：近隣にお住まいのおおむね60才以上の方  
自宅での宿題（筋トレ）ができる、  
全4回とも参加可能な方が優先

場所：新羽地域ケアプラザ 4階

定員：※Aグループ10名、Bグループ10名  
（申込者多数の場合は抽選）

申込み：8月23日（火）～9月5日（月）まで  
下記電話、ケアプラザ窓口にて

学生時代は水泳とバスケットボールをやっていました！おうちで一人でも気軽にできる筋トレ方法も伝授します！

講師

リハビリ型デイサービス  
レコードブック新横浜  
所長 中野瑛理



全4回	金曜	※13:00～15:00
9月 16日		
10月 21日		●筋トレⅠ・Ⅱ・Ⅲ・Ⅳ
11月 18日		●おうちで筋トレ（宿題）
12月 16日		●初回と最終回に体組成測定

※筋トレの強度を2つのクラスに分けて行います。  
※講座の詳細は館内チラシ、ホームページにてお知らせします。  
※感染症予防対策へのご協力をお願いします。

【申込み・問合せ】地域包括支援センター  
TEL 045-542-7216 担当：小笹・村井

## どなたでも！お気軽に参加できるプログラム

### 新羽・北新横浜の未就学児・子育てサロン

～七夕に想いをこめて夕涼み～

8月はおやすみです

**たんぽぽにっば** 対象：1歳～  
毎月第2・4火曜日

日にち：7月12日・26日

時間：10:00～11:00

13:00～14:00

会場：新羽地域ケアプラザ4F

定員：12組24名

**たんぽぽきたにっば** 対象：6ヶ月～  
毎月第3月曜日

日にち：7月18日

時間：10:00～11:30

会場：北新羽会館

### カフェ・ド・らんらん

美味しいコーヒーを淹れて  
お待ちしております。

毎月6日

13:00～14:30

7/6（水）大正琴

8/6（土）キッズマジック

コーヒー・紅茶 150円

### にっばラジオ隊

毎月第2・4土曜日

9:00～9:15

7/9・23 西方寺駐車場

8/13・27 新田緑道

ブレッドボックス付近

※雨天時中止

### スリーAにっば

笑って楽しく脳を活性化！

毎月第2月曜日

10:00～11:00

7/11、8/8

参加費100円

### ハンサム

#### ポールウォーキング

毎月第3土曜日 9:30

新羽地域ケアプラザ集合

7/16 見晴台大倉山公園

8/20 歩行測定とロコモ

予防講座

※ポールレンタル有

※7/16は雨天時中止

・・・介護のご相談、事業のお問合せ・お申込みは・・・

## 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です。

〈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  
7/25（月）

