



つうしん 3月号 [93号]



予告 40代～50代の女性に贈る「こころとカラダのスマイルセミナー」(全2回)

「更年期を豊かに過ごしたい」「一度きりの人生、自分らしく健康的に笑顔で生きたい」と願う女性のための2回連続講座です。女性ホルモンと更年期の過ごし方、体調管理の方法、豊かな人生の過ごし方などについて学びます。こころもカラダも変化してくる中年期を“チャンス”と捉え、健康で自分らしい人生を歩んでいくためのヒントを探しに来てください。

日にち：4月16日(土) 更年期をチャンスに！「女性ホルモンとカラダのトリセツ講座」
5月21日(土) 笑顔で生きるための「生きがいデザイン講座」

時間：13:00～14:00

会場：新羽地域ケアプラザ 4F

参加者：40代～50代の女性 15名 ※両日参加可能な方優先

参加費：1回 500円

持ち物：筆記用具、水分補給の飲み物、靴下着用

申込み：3月29日(火)～ ☆先着順

窓口、電話、FAX、HP 申し込みフォーム  にて

講師：後藤彰子

NPO 法人ちえぶら認定講師

更年期ライフデザインファシリテーター

生きがいデザインファシリテーター

※ちえぶらとは…女性の健康・更年期を、正しい情報と対策エクササイズでサポートするNPO法人です。



予告 ラジオ体操をカッコよく！ よい効果的な動き方を学びましょう



いつでも気軽にできる馴染みのラジオ体操。毎日やっているという方も多いと思いますが、体を動かすポイントを講師から学びます。明日からのラジオ体操が変わりますよ!!

日時・場所：4月5日(火)・19日(火) 10:00～11:30 新羽地域ケアプラザ

4月23日(土) 9:00～ につばラジオ隊に合流 新羽町自治会館前(雨天中止)

講師：1級ラジオ体操指導士 大森みはる氏

定員：15名(応募者多数の場合は抽選) 参加費：無料

持ち物：動きやすい服装、汗ふきタオル、飲み物、マスク着用(土足OKの部屋で行います)

申込み：3月2日(水)～22日(火) 電話またはケアプラザ窓口へ



予告&募集 だれもが楽しめる居場所「オレンジカフェ」がOPENします!

新羽地区認知症キャラバンメイトのみなさんとケアプラザが何度も話し合いを重ね、だれかとおしゃべりしたい方、最近物忘れが…と気になっている方、まだまだ元気だけど今のうちから認知症や介護について勉強しようかなという方、介護への不安をお持ちの方 etc...

いろんな方の憩いの場を考えて「オレンジカフェ」を立ち上げることになりました。そこで会場準備と片付け、受付、お話し相手といった簡単なお手伝いをしてくださる**ボランティアを募集**します。興味のある方は、新羽地域ケアプラザ 大田までお電話ください。(☎542-7207)

初回顔合わせは、4月19日(火) 13:30を予定しています。

オレンジカフェは
月に1度、気軽に立ち寄り
おしゃべりできる
みんなの居場所を目指します。
お楽しみプログラムも
取り入れる予定です。

今季の健康スクールは、脳神経外科・整形外科・循環器内科の専門病院として知られる、[横浜新都市脳神経外科病院]のスタッフによる4回連続講座です。医療の最先端で活躍する各専門スタッフから、より健やかな毎日を過ごすための知識と、日常生活に取り入れられる工夫を楽しく学びましょう！



毎月第3金曜	13:30～15:00	定員 10名
①	4月15日	理学療法士によるJIT予防体操
②	5月20日	薄味体験と減塩対策
③	6月17日	嚥下力(のみこみ)と肺炎予防
④	7月15日	認知症予防&楽しい歌体操

※上記内容は講師交代により変更になる場合もあります。

※各回受付 13:00 から。

※感染予防対策(検温、マスク着用、手指消毒、換気等)へのご協力をお願いします。

対象：近隣にお住いのおおむね60才以上の方
初めての方、4回連続参加可能な方優先
場所：新羽地域ケアプラザ 参加費：無料
申込み：3月17日(木)～ 電話、窓口にて
応募者多数時は抽選

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

地域の行事紹介 ～みんなの願い届け！とんと焼きでオレンジの鶴～

昨年、認知症理解の一環としてたくさんの方に折っていただいたオレンジの折り鶴。皆様の願いを届けたく、1月14日に行われた北新羽杉山神社と大竹町内会館のとんと焼きでお焚き上げしていただきました。1年の無病息災を祈るとんと焼き。認知症になってもならなくても安心して暮らせる地域づくりについても祈りました。



新羽地区・北新横浜の未就学児・子育てサロン

3月だぁ 前向き前向き さぁ遊ぼう！

たんぽぽにっぱ

対象：1歳～
毎月第2・4火曜日

日にち：3月8日・22日
4月12日・26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4F

定員：両日・各回共12組24名

たんぽぽきたにっぱ

対象：6ヶ月～
毎月第3月曜日

日にち：3月21日
4月18日

時間：10:00～11:30

会場：北新羽会館

定員や時間は
状況に応じて
変わる可能性が
あります。

いきいき Pick up!

元気なシニアを応援

にっぱ

歩くことが少し辛くなってきた方に
体力づくり&ウォーキング教室

以前より長く歩けなくなった…という方にお勧めの講座をご紹介します。高齢者の健康づくりの場をいくつも作ってきた団体の主催によるもので、豊富な経験に基づいたプログラムです。

日時：4月4日、18日、5月2日、16日、
6月6日、20日(全て月曜日)
10:00～12:00

会場：新羽地域ケアプラザ2F

参加費：全6回(推奨)1500円

単発で参加の場合は1回400円

定員：10名

申込み：3月7日(月)～

お問い合わせは新羽地域
ケアプラザ小笹・大田まで



・・・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

今月の休館日
3/28(月)



〒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、東急バス網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】

