



# つうしん 4月号 [106号]

## 予告 ここ♥カラ セミナー(対象 40~50代女性)

楽しい学びとおしゃべりの時間で生活に彩りを添える心とカラダの連続講座です。40~50代は「更年期の悩み」「親の介護」「老後への不安」など、年代ならではの生活スタイルが少しずつ変化してくる頃。そんな世代に向けて、これからもキラキラ幸せな時間を過ごせるよう、しなやかに美しい日々のくらしのエッセンスを、連続4回講座でお届けします♪



会場：新羽地域ケアプラザ  
 時間：13時~14時半  
 対象：40~50代の女性  
 定員：先着10名  
 参加費：4回分 1,000円  
 申込み：5月2日(火)~  
 電話・FAX・来館  
 HP 申込フォーム



第1回	第2回	第3回	第4回
5月20日(土)	6月17日(土)	7月15日(土)	8月5日(土)
カラー診断と色のお話し	ほぐし&初級ピラティス	カラダが喜ぶ雑穀料理	セカンドライフをデザインしよう
福嶋もえ	中山まりこ	haru	後藤彰子
※第2回：動きやすい服装、五本指靴下(あれば)、ヨガマット(orバスタオル) 飲み物 ※第3回は調理のデモンストレーションと試食です。実習はありません。 ※各回、講座+おしゃべりしながらの交流があります			

## 予告 わが街再発見！新羽地域クイズラリー2023 ひっとフラン港北新羽地区計画主催

新緑映える新田緑道周辺で、クイズラリーが開催されます。ご家族やご友人、ご近所の方と声を掛け合って新羽の町を歩きませんか。クイズに答えること、マップを見ながら歩くことで新しい発見があるかもしれません。

- 参加費無料 ●筆記用具持参 ●少雨決行
  - 景品あり(数に限りがありますが、小学生以下はもれなく差し上げます)
- お問合せ先：新羽地域ケアプラザ (542-7207)

令和5年5月14日(日) 10:00~16:00

**スタート&ゴール：新羽地域ケアプラザ**

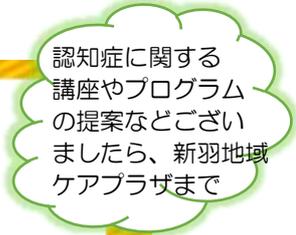
- ① ケアプラザで、マップと参加カードを受け取る
- ② マップ上のポイントをめぐってクイズに答える
- ③ カードをケアプラザに持っていく

## 予告 オレンジカフェが毎月開催！

認知症キャラバンメイトとボランティアのみなさんで立ち上げたオレンジカフェが本格始動します。認知症について知りたい方や不安をお持ちの方はもちろん、誰かとおしゃべりしたい方、介護について勉強しようかなという方など、色々な方の居場所を目指しています。

認知症に関して気になることがある方には、専門職が対応します。お申し込みの必要はありませんので、お気軽にお越しください。

令和5年4月18日(火)より 毎月第3火曜日  
 13:30~14:30  
 会場：新羽地域ケアプラザ・コミュニティハウス 2階  
 参加費：無料 ※お飲み物は出ません。各自で持参ください



3月13日よりマスクの着用は「各自の判断」といたします。感染に不安のある方や、活動内容で必要と判断される場合等、各個人・各団体において適宜、着用ください。その他「換気」「検温」「手指の消毒」「机・椅子・備品のふき取り清掃」などの予防対策は引き続きご協力をお願いします。また、ガイドラインの人数や利用枠などが4月1日より変更となります。詳細は、地域活動交流までお問い合わせください。



	部屋	定員	備考	その他
4階	多目的ホール2	21	(46名)	<ul style="list-style-type: none"> <li>コピーサービス、4Fスリッパの貸出し中止。</li> <li>ご利用開始は時間になってから、終了は利用枠内でお願ひします。</li> <li>午前：9時～11時45分</li> <li>午後1：12時～14時45分</li> <li>午後2：15時～17時45分 ※日祝～16時45分</li> <li>夜間：18時～20時45分 ※月～土曜日</li> <li>・3枠連続利用も可</li> </ul>
	地域ケアルーム	18	靴下着用	
	ボランティアルーム	21		
3階	多目的ホール	47		
	調理室	10		
2階	会議室A・B	各14	(28名)	
	ブレイルーム	12		

※活動内容によって定員は考慮いたします。ご相談ください。

## 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

遊びに来てね、たんぽぽ 満開中！

#### たんぽぽにっば

対象：1歳～  
毎月第2・4火曜日

日にち：4月11日・25日

5月9日・23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：4月17日

5月15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

4/6(木) ウクレレ演奏

5/6(土) ギター演奏

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

4/8・22 西方寺駐車場

5/13・27 新羽丘陵公園

↑ 体操後モルック体験会

※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

4/10、5/8

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

4/15 新田緑道

5/20 せせらぎ緑道 古民家

※ポールレンタル有

※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

〈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

※駐車場がございません。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】



【LINE】



今月の休館日

4/24(月)



公式LINE登録をお願いします！