



つうしん 3月号 [117号]

予告 モルックで健康！講座～モルックを一緒に楽しもう！～



北欧フィンランドで生まれたモルックは、老若男女誰もが楽しめるスポーツです。ルールがシンプルでありながら意外と運動、脳トレ、ストレス発散にもなると健康への効果も注目されています。新羽でも2/11にスポーツ推進委員主催で体験会が開催され、多くの方が楽しみました。講座では、モルックがもたらす健康効果を講師から教えてもらい、実践します。今春から新しい健康習慣としてモルックを始めたい方、どんなものか体験してみたい方、本格的にやってみたい方、ご参加をお待ちしています。

日程：令和6年4月27日、5月11日、25日、6月8日、22日（すべて土） 10:00～11:30

場所：**初回** 新羽地域ケアプラザ 3階（上履き持参） **2回目以降** 屋外で練習会

対象：年齢問わず 定員：男性10名、女性10名

講師：横浜市スポーツ協会講師 中邨 啓二氏

申込：4月2日（火）～16日（火）電話、窓口、HP（定員超過時抽選）



体験会の様子

予告 新しい元気づくりステーションが誕生しました！

元気づくりステーションは、歩いて通える身近な場所で、仲間と一緒に介護予防・健康づくりに取り組むグループです。新羽では5年前から「元気塾 新羽」という団体が活動していますが、この春、もう一つ新しい団体が生まれました。タイプの異なる2つのステーションにぜひ見学にいらしてください。

NEW 元気クラブ L & M

第1・3月曜日 9:30～11:00 参加費 300円

筋トレやストレッチ体操、映像を使った脳トレ、緑道に出てウォーキング、…とバラエティー豊かなプログラムを仲間と楽しむサークルです。



元気塾 新羽

第2・4水曜日 9:30～11:00 参加費 100円

自分たちのやってみたいことを話し合っ
て企画しています。

3/13 春の音楽会（ウクレレ）

3/27 お花見ウォーク

4/10 港北水再生センター見学

4/24 折紙

予告 ぎょうざをつくって食べよう！ ひっとプラン港北住民交流主催

「ぎょうざ」は好きですか？
ひっとプラン港北の住民交流部会では、ぎょうざを作
って食べる会を開催します。
じょうずに包めなくても、大丈夫。
具材作りやつつみ方にもきっと個性があらわれて、
楽しい時間になるはずです。
そしてみんなで一緒に美味しくいただきます！
詳しくは館内や掲示板のチラシをご覧ください。



日時：4月7日（日）10時～13時
会場：新羽地域ケアプラザ3F

人数：先着8組（お一人での参加もOK!）

対象：どなたでも

参加費：300円（小学生以上1人につき）

持物：エプロン、三角巾、手ぬぐい

申込：3月21日（木）～

電話・FAX・窓口

新羽地域ケアプラザ



背骨コンディショニングインストラクター、三村良輔先生による2回連続講座が開催されました。参加者の中には膝や腰、股関節、肩こり等、身体に痛みを抱えている方が多く、とても熱心に取り組んでいました。1日目は痛みの原因となる身体の歪みの有無や程度を一人ひとりチェックし、歪みを改善する運動を教えてくださいました。自宅でも実施してもらい、その効果を2日目に確認しましたが、ひとりで継続するのは難しいようで、定期的にやってほしいという声が多数きかれました。



地域の方々の健康づくりをサポートする「ひとプラン健康づくり部会」が取り組んでいる畑で、だいこんの収穫体験が開催されました。祝日の畑には、たくさんの親子連れが訪れました。ユニークな形の大根が抜けて驚く声や、やっと抜けた喜びで「とったどー！」と叫ぶ声など、とてもにぎやかでした。お近くにお住まいで、土いじりを通した健康維持に興味を持たれた方はケアプラザにお問い合わせください。



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

♥ たんぽぽにっば

対象：1歳くらい～ 各回12組24名
日時：毎月第2・4火曜日
10:00～11:00 / 13:00～14:00
3/12 ※・3/26
※午前は制作(1歳以上)



♥ たんぽぽきたにっば

対象：6ヶ月～
日時：毎月第3月曜日 10:00～11:30
3/18・4/15

場所：北新羽会館



♥ 子育て支援者会場

対象：未就学児とその保護者
日時：毎週水曜日 10:00～12:00 ※祝祭日除く
4/3・10・17・24
場所：新羽コミュニティハウス2Fプレイルーム

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います。
毎月6日 13:00～14:30
3/6(水) 大正琴演奏
4/6(土) ウクレレ演奏
コーヒー・紅茶 150円



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
3/11、4/8
参加費100円



にっばラジオ隊

毎月第2・4土曜日
10:00～10:15 ※雨天中止
3/9・23 新羽丘陵公園
インターロッキング広場
4/13・27 ※9:30～に変更
新田緑道
川崎信用金庫反対側入ってすぐ



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
3/16 新羽丘陵公園→
風のガーデン→緑道
4/20 緑道→亀甲橋→
日産スタジアム
※ポールレンタル有
※雨天時中止



地域食堂 ダイニング28

こどももおとなも、みんなで一緒に食べよう
3/28(木) 18:00～20:00
小・中学生100円、大人300円



オレンジカフェ

認知症の不安や介護のことなど、気楽におしゃべりしませんか？
毎月第3火曜日 13:30～14:30 次回は3/19
お飲み物は各自でご用意ください



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(12月29日～1月3日)

〈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】



【LINE】



今月の休館日

3/25(月)



公式LINE登録
お願いします！