



つうしん9月号 [147号]



予告

いっしょに歩こう！つながろう！RUN伴

RUN TOMO YOKOHAMA@にっば 参加者募集

RUN伴(ランとも)は、認知症の方、家族、支援者、地域住民がオレンジ色のものを身に着けタスキを繋いで走る(歩く)全国的なイベントです。新羽では「ケアプラザ」をスタートして、歩いて1.5Km先のゴール「蓮華寺」を目指します。

「認知症になっても安心して暮らせる街」への想いをのせて、みんなで歩いて笑顔でゴールしましょう！



日時：10月17日(土) 10:00～11:00

集合：新羽地域ケアプラザ(雨天中止)

参加者：どなたでも

コース：ケアプラザ→蓮華寺 ※現地解散
(新羽町3952)

参加費：無料

申込：9月1日(火)～10月16日(金)
窓口、電話、申込フォーム→



参加方法：

- ・オレンジ色のものを身につけて歩きます。
- ・途中から合流や一部区間だけでもOK。

認知症のご家族が参加できるものを探している方、歩くのが好きな方、車いすをご利用の方など、どなたでもご参加いただけます。
お気軽にご相談ください。



予告

オレンジカフェ@はまぎん

主催：チームオレンジNIPPA

新羽地域ケアプラザで月1回開催されているオレンジカフェは、認知症のあるなしに関係なく、様々な方の憩いの場になっています。チームオレンジNIPPAでは、オレンジカフェをこれまで参加されたことのない方にも知ってもらうため、新羽駅前の横浜銀行で開催することにしました。銀行ならではの認知症に備えるお金の話も聞くことができます。なお、個別の相談は後日改めて予約をお取りください。

日時：令和8年10月14日(水) 16:00～17:00

会場：横浜銀行新羽支店

参加無料

予約不要



予告

血糖値が高めと言われた貴方へ

まだ間に合う！糖尿病予防講座

糖尿病の初期は全く自覚症状がないため、気づかないうちに進行して重大な合併症を引き起こす可能性があります。症状が出る前に、糖尿病を自分ごととして捉え、血糖値があがりにくい食生活や運動のしかたを学びましょう。

場所：新羽地域ケアプラザ
3階 多目的ホール

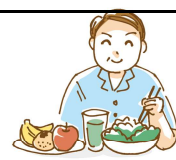
参加費：200円(全3回分)

定員：15名(3回出席できる方)

対象：血糖値が高めと言われた方、家族に糖尿病の人がいる方、関心のある方

申込み：10月5日(月) 9:00～ 先着

窓口、電話(542-7207)、2次元コード



全3回 金曜 13:00～14:30		
10月23日	病気の理解	野地 俊成 氏 糖尿病看護特定認定看護師
11月27日	栄養編	森 清子 氏 管理栄養士
12月25日	運動編	山口 隼世 氏 理学療法士

地域包括支援センターより 相談時間変更のお知らせ

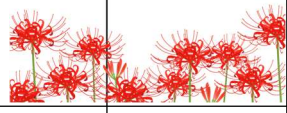
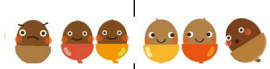
令和8年10月から以下の通り変更になります。

福祉・保健に関する窓口相談時間：
月曜日～土曜日 9時～17時

ご相談を希望される場合は、上記日時内にご予約をお願いいたします。

上記以外の時間、**日・祝日と休館日（年末年始、毎月第4月曜日）に頂く電話はコールセンターに転送されます。**

地域ケアプラザの貸室等の開館時間については、これまで通り変更はありません。

日	月	火	水	木	金	土
令和8年 9月		1	2 ・10:00～12:00 子育て支援者会場 ・13:30～14:50 みなみくらぶ 📍南町内会館 ¥300	3	4	5 ・9:00～11:30 につぱ広場 鉄トーク
6 ・13:00～14:30 カフェドらんらん ¥150 認知症 カフェトーク	7	8 ・10:00～11:00 ・13:00～14:00 たんぽぽこっば 	9 ・10:00～12:00 子育て支援者会場	10	11 ・13:00～14:30 緑タイム	12 ・9:30～9:50 📍ケアプラザ につぱラジオ隊 ・10:00～11:00 モルックを楽しむ会
13 上映会 99歳母と暮らせば ①10:00～ ②13:30～	14 ・10:00～12:00 赤ちゃん会 ・10:00～11:00 スリーAにつぱ ¥100	15 ・13:00～14:30 オレンジカフェ ¥50 認知症に関心のある方はぜひ！	16 ・10:00～12:00 子育て支援者会場 ・13:30～14:50 みなみくらぶ 📍南町内会館 ¥300	17 	18	19 ・9:30集合 ハンサムボールウォーキング 
20	21 ・10:00～11:30 たんぽぽ きたにつぱ 📍北新羽町内会館	22 ・10:00～11:00 ・13:00～14:00 たんぽぽこっば	23	24 ・13:15～14:30 音楽で コグニサイズ ¥300	25	26 ・9:30～9:50 📍新田緑道 につぱラジオ隊 ・10:00～11:00 モルックを楽しむ会
27	28 休館日	29  ・18:00～20:00 ダイニング28	30 ・10:00～12:00 子育て支援者会場 	赤字：子育て 緑字：高齢者向き 青字：どなたでも 黒字：企画事業 ¥ 表示のないものは参加無料 📍 表示のないものは 新羽地域ケアプラザで開催		

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

◆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

※駐輪場がございます。駐車場は台数に限りがございます。

【ホームページ】



【LINE】



公式LINE登録お願いします！