

聞きにくいけど聞きたい!

権利擁護講座

葬儀のお話

誰にでも訪れる最期の時。
大切な人とお別れの儀式です。
その時を迎える前に、大切な人やご自身のための
葬儀を考えてみませんか?
講座の中でお墓のことも交えながらお話いたします。
お墓のことを考えている方も是非ご参加ください。

※都筑区版エンディングノートも
お配りいたします。



開催日 令和3年9月7日(火)
時間 13:30~15:00
場所 横浜市中川地域ケアプラザ 多目的ホール
講師 お葬式の杉浦本店営業本部長 奥川和暁氏
定員 20名(先着順)
費用 無料
申込 令和3年8月11日(水)
10:00より来館または電話にて受付開始

誰もが自分らしく暮らせる地域づくりをめざして



LGBTQについて基本的な知識、当事者の生きづらさ、
困りごと等を知り、1人1人何ができるかを一緒に
考えていきませんか。

日程：令和3年9月13日(月)
時間：13:30~15:30
場所：多目的ホール
講師：原 ミナ汰氏 LGBTQ法連合会代表理事
松尾 ゆみ氏 なないろほたる代表
定員：30名
受付開始日：8/12(木)から来館又は電話
参加費：無料

アクティブエイジング講座

～健康寿命を延ばしていつまでも自分らしく～

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されること
なく生活できる期間のことです。健康寿命を延ばすため
の大事なポイントを9月と10月、それぞれ2日間で
ギュッとまとめてご紹介します。

場所：多目的ホール

日時・内容

9月コース： 9月29日(水)と30日(木)
13:30~14:45

10月コース： 10月29日(金)と30日(土)
13:30~14:45

29日「**元気に歩き続けるための体操とマッサージ**」
健康運動指導士 細川 ケイ子 先生

30日「**骨も筋肉も脳も！元気を保つ食事のポイント**」

神奈川県栄養士会会員 管理栄養士 萩野 祐子 先生

費用：無料 定員：おおむね65歳以上の方 15名
持ち物：29日上履き、タオル、飲み物、動きやすい服装
申込み：8月24日(火)10時より電話または来館で



ポッチャ交流会

「ポッチャ」はパラリンピックの正式種目です。地
域の方々に教えてもらいながら、挑戦してみましょ
う！参加賞もあります！！

日時：令和3年9月19日(日)10:00~12:00

場所：多目的ホール

共催：希望の会・グループM・和ぎ

対象：地域の小学4年生~大人

募集人数：12名

参加費：無料

申込み：8/11(水)より電話または来館にて

持ち物：マスク・水筒・上履き・汗拭きタオル等



うたのWA



10月・11月・12月分の

お申込みは、お電話または来館にて

9月6日(月)10:00より 受付開始!

(社福)若竹大寿会 横浜市中川地域ケアプラザ 〒224-0001 都筑区中川1-1-1

☎045-500-9321 地域包括支援センター / 地域活動交流 / 生活支援

HP：<http://www.nakagawa-c-waka.jp/>

開館時間：9:00~21:00(日曜祝日：~17:00)

休館日：毎月最終日曜(全館清掃点検のため)

担当地区 大瀬町・大瀬西・牛久保東・牛久保西
牛久保・牛久保町・中川・中川中央・あゆみが丘

中川地域ケアフラッグ イベントカレンダー

★地域 ◆高齢 ❁障がい ☆子育て 講講座+ 受受付日 申申込 定定員 参参加費 対対象 持持ち物



あまり見かけなくなった風鈴。中国から伝わった「風鐸（ふうたく）」がもとになっていると言われています。中国では風の向きや音の鳴り方で物事の吉凶を占っていたとの事。日本に伝わった当初は災いから守る意味で南西に吊るしたそうです。現在はマンションや住宅密集が増え、「騒音」と捉えられてしまうことも…。古き良き時代の風鈴、後世に受け継いでいきたいですね。

月	火	水	木	金	土	日
						1 貸館抽選日 ※電話にて 受付 9:30~
2	3 ☆ママと赤ちゃんのための ゆったりヨガ 申 定 対 持 10:00~	4	5 ◆Men's 倶楽部(麻雀) 12:30~	6 ★うたのWA 13:30~ 定 参	7 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	8
9 ★わくわく 手作り講座 つるし雛 9:30~	10 ★わくわく 手作り講座 たこおじさんの ふしぎな 工作 10:00~	11 ★なかなか サロン 13:00~ 参	12 ❁傾聴サロン You & Me 13:30~ 参 対	13 ほっとカフェ なががわ 参 9:30~	14 ★ラジオ体操 &レクダンス 持 10:00~	15
16 	17	18 ★うたのWA 13:30~ 定 参	19 ☆タンポポ ひろば 対 申 10:30~	20 ☆ママパパと 赤ちゃんのため の健康講座 (食事編) 10:30~ 申 定 対	21 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	22
23 ★ほっとカフェ なががわ 参 9:30~	24	25 ★なかなか サロン 参 13:00~	26 ◆中川健康 麻雀サロン 参 対	27 	28	29 全館 清掃日
30	31					

情報ラウンジ作品展のご案内 8月2日(月)~8月27日(金)

さくら草水彩画展

地域の仲間と自由楽しく、感じたままに描いた水彩画を展示いたします。是非お立ち寄りください。



お問い合わせ・お申込み

☎045 (500) 9321