

### アクティブエイジング講座



健康寿命を延ばすためのポイントを  
2日間にギュッとまとめてご紹介いたします。

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

場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール  
定員：おおむね65歳以上の方15名 費用：無料  
持ち物：29日のみ 上履き タオル 飲み物  
動きやすい服装でお越しください。申込み受付中です

### 防犯演劇から学ぶ

～ 騙されないプロになろう～



一向に減らない「特殊詐欺」オレオレ詐欺、最近は偽銀行員、偽警察官になって益々その手口が巧妙になってきています。絶対に引っかけられないように、観て聞いて身を守りましょう！

日時：10月15日(金)10:00~11:30

講演：《表現のチカラ》 はだ一朗氏

定員：30名 参加費：無料 会場：多目的ホール

申込：9/14(火)より来館または電話で受付



### 税理士による ～相続と成年後見制度～

## 講演会と個別相談会

相続についてのお悩みはありませんか？税理士の方に相続の基礎や相続税の仕組みなど講話していただきます。個別相談会もあります。(要予約)

開催日：令和3年10月9日(土)

場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

内容：講演会「相続と成年後見制度について」

13:30~14:30 定員30名

【講師】税理士 渡部 さおり氏

個別相談会

14:45~16:00 6組(1組30分まで)

費用：無料

申込：9/11(土)10時から 来館または電話

共催：東京地方税理士会、東京地方税理士会緑支部  
NPO法人税理士による公益活動サポートセンター

### 産後のからだケア バランスボール

日時：令和3年10月29日(金)10:00~11:15

場所：多目的ホール

対象：3・4ヶ月児(首が座っている)～  
12ヶ月児とその保護者6組

参加費：無料

申込み：9/29(水)10時より来館または電話

持ち物：水分、汗拭きタオル、バスタオル(赤ちゃんの下に敷く)

※レッスンは裸足で行います。運動しやすい服装でおいでください。

講師紹介 石井愛子氏

(一般社団法人人体力メカニクス協会)

バランスボールインストラクター/産後指導士/産後ケアアドバイザー



セルフケアで  
肩こり解消

### ポッチャ交流会 R3年9月19日開催は

緊急事態宣言発令の為、12月に延期 いたしました。  
詳細はケアプラザまでお問合せ下さい。

毎月第3日曜日開催の

「ポッチャをやりましょう」はあります。

日時：R3年 8月22日、9月19日、10月17日

11月21日(変更の場合もあり)

時間：午前9時半~11時

場所：多目的ホール

主催：グループM 和ぎ

共催：中途障害者希望の会

障がい者も！高齢者も！  
子どもも！  
誰でもできます！

### 介護福祉士さんと 話してみよう



介護のこと、一人で背負っていませんか。「介護者のつらい」  
在宅介護で大切なことをお伝えします。毎月第4木曜開催中

日時：令和3年10月28日(木)13:00~14:00

場所：中川地域ケアプラザ ボランティアルーム

講師：中川CP相談員 陰山 順子氏

定員：10名 申込：9/23(木)10時より

(社福)若竹大寿会 横浜市中川地域ケアプラザ

☎045(500)9321

地域包括支援センター

〒224-0001 都筑区中川1-1-1

/ 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 大榎町・大榎西・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

# 中川地域ケアプラザ 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



9月9日は、『重陽(ちょうよう)の節句』。「ひな祭り」や「端午の節句」などの五節句のひとつで、菊を用いて無病息災や長寿を願う節句です。邪気を払い長寿を願って、菊酒を飲み交わすようです。菊には疲労回復や食欲増進の効果があります。秋風が心地よい季節、菊酒を飲みながら、のんびり過ごしませんか。



月	火	水	木	金	土	日
---	---	---	---	---	---	---

注意：9月の予定は、今後の緊急事態宣言の状況により変更になる可能性があります。

		1 貸館抽選日 ※電話にて受付 9:30~	2 ◆Men's 倶楽部(麻雀) 中止	3 ★うたのWA 中止 13:30~ 申 参 定	4 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	5
6 『葬儀のお話』講 申 定 13:30	7 ☆ママと赤ちゃんのための ゆったりヨガ 中止	8 ★なかなか サロン 参 中止	9 ❀傾聴サロン You & Me 13:30~ 参 対	10 ★ほっとカフェ エなかがわ 9:00~	11 ★ラチオ体操 & レク ダンス 10:00~ 持	12
13 『13人にひとりLGBTQ を知っていますか?』 13:30~ 講 受	14	15 ★うたのWA 中止 申 参 定	16 ☆タンポポ ひろば 対 申 中止	17	18 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	19 ☆ボッチャ 交流会 中止 講 受
20 敬老の日	21	22 ★なかなか サロン 参 中止	23秋分の日 ◆中川健康麻雀 サロン 参 中止 ★介護者のつ どい 13:00~ 対	24	25 	26 全館 清掃日
27 ★ほっとカフェ エなかがわ 9:00~	28	29 アクティブエイジング講座 講 申 定 持 対 13:30~	30 アクティブエイジング講座 講 申 定 持 対 13:30~			

## 情報ラウンジ作品展のご案内

# キャンパス 作品展

9月5日(日)~9月24日(金)

自分にしか描けない、自分だけの感性を少しずつ表現しながら、1年間描きためた油絵の作品を展示します。是非、お立ち寄りください。

お問い合わせ・お申込み

☎045(500)9321