

深澤 立先生による♪ まちの医療相談会



☆医療に関してお困りごとはありませんか？☆
センター北駅で開業されている深澤先生に、在宅医療や健康に関する個別相談ができます。

日時：毎月第2火曜日 9:15~9:30
6/14、7/12、8/9 <予約可能枠>
場所：中川地域ケアプラザ 相談室
枠：1組(15分) ※予約制です。ご注意ください。
費用：無料
申込：中川地域ケアプラザ 地域包括支援センター

高齢者の住まいの話



どんなタイミングで生活の場として施設を考えていけばいいのか。高齢者の施設・住まいについて、学びませんか。今回は、「グループホーム」「有料老人ホーム」について話を聞きます。

日時：令和4年7月2日(土)13:30~15:15
内容：第1部 認知症対応型共同生活介護はどんな所？
グループホーム 都筑の春ホーム長 広池 康行氏
第2部 「今どきの有料老人ホーム事情」
介護施設研究所 井出 渉悟氏
場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール
定員：20名 費用：無料
申込：令和4年6月2日(木)10:00~

令和3年度 施設利用者アンケートのご報告

この度は、令和3年度の利用者アンケートにご協力いただきまして誠にありがとうございました。計257人の方から回収させていただくことができました。厚く御礼申し上げます。いただいたご意見を一つずつ確認させていただきましたが、貴重なご意見が多く励みに感じましたし、今後の方向性として見直していくべきと気づかされる部分もございました。ご意見を参考にしながら今年度も運営してまいりますので引き続きよろしく願い申し上げます。~ケアプラザ所長より~

アンケートの結果については、中川地域ケアプラザのホームページに載せています。こちらを参照→



中川地区保健活動推進員さんによる健康チェック!!

参加費無料! 申込み不要!
測定時間は15分~20分程度です。
お気軽にご参加ください。

7月23日(土)
13:30~15:00
会場：多目的ホール

測定内容：血圧・握力・身長・体重
★BCチェッカー(血管年齢測定)
★体内組成測定(内臓脂肪、筋肉量)
★2ステップテスト(歩行能力)
★立ち上がりテスト(下肢筋力)

元気度チェック

人と人との出会いを支える 地域の福祉活動・サークル紹介

マッスルクラブ



シニア世代の男性のためのサークルです。専門のトレーナー指導のもと、筋力アップトレーニングをしています。



腰痛・ひざ痛の方も無理なくできます。参加者募集中です！
第2・4火曜 15時~
参加費：500円

元気づくりステーション1・2・3体操!

令和4年 6/16(木)10時~再開します!!

元気づくりステーション1・2・3体操を開催します。地域の皆さんの健康づくりのお手伝いをします。お気軽にお越しください。男性の方の参加もお待ちしています。

場所：中川8-7 神之園 神杖館
時間：毎月第3木曜日 10時~11時
参加費：1回 100円(保険料含む)
申込み：直接会場にお越しください
持ち物：飲み物、動きやすい服装
日程：R4 6/16・7/21・9/15・10/20・11/17
12/15を予定しています!



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

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

HP: <https://wakatake.net/category/facility/carenakagawa/>

担当地区 大棚町・大棚西・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

休館日：毎月最後の日曜日(全館清掃点検日)

開館時間：9:00~18:00(日曜祝日：~17:00)

閉館時間は随時お問合せください

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



6月4日は虫歯の日。この日から1週間は歯の衛生週間です。歯や口腔の健康を保つとは単に食べ物を咀嚼するだけではありません。コロナ禍でマスクでの生活が続いていますが、食事や会話を楽しみ、豊かな人生を楽しめるよう「口腔ケア」を見直してみませんか。

月	火	水	木	金	土	日
		1 貸館抽選日 ※電話にて	2 ★ふれあい中川元気倶楽部 持 13:30~ ◆Men's 倶楽部 (麻雀) 対 12:30~	3	4 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	5
	II 団体 9:30~ I 団体 10:30~					
6	7 ☆ママと赤ちゃんのための ゆったりヨガ 申 定 対 持 10:00~	8 ★なかなか サロン 参 13:00~	9 ✿傾聴サロン You & Me 参 対 13:30~	10 ★ほっとカフェ エなかがわ 9:30~	11 ★ラジオ体操 & レクダンス 10:00~	12
申込み・問い合わせは、 都筑区福祉保健センターへ						
13 赤ちゃん会 定 申 10:00~ 11:00 みんなと 対 参 13:00~ 15:30	14 	15 ★うたのWA 定 申 13:30~	16 ☆タンポポひろば 申 10:30~ うちあそびです	17	18 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	19 ★❁みんな でポッチャ 9:30~ 11:00
20	21 大人のための フットケア講座 定 申 10:30~ 11:30	22 ★なかなか サロン 参 13:00~	23 ◆中川健康麻雀サロン 対 12:30~ ★介護者のつどい 対 13:00~	24	25 	26 全館 清掃日
27 ★ほっとカフェ エなかがわ 10:00~	28 	29 	30 			

情報ラウンジ作品展

白ゆり会作品展

6月2日(木)~6月29日(水)

ちぎり絵サークルさんの作品を展示します。
ぜひお立ち寄りください。

お問い合わせ・お申込み

☎045 (500) 9321