

自分も元気！みんなも元気！

体操ボランティア養成講座

高齢者の身体特性を理解し、誰でもできる体操とその伝え方を、2回にわたって学びます。仲間やグループでも活用できる体操です。



- ◆日時：令和5年5月17日(水) 5月24日(水)
2回とも10:00~12:00
- ◆場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆講師：中村 幸貴先生
(数々の体操ボランティア育成の実績がある先生です)
- ◆対象：関心のある方 ◆定員：20名 ◆参加費：無料
- ◆お申込み：中川地域ケアプラザ地域包括支援センター

ヨガ教室 ハイビスカス

ハイビスカスは平成26年に誕生した元気づくりステーション。コロナ禍を乗り越え、健康づくり、仲間づくりを続けています。只今、新規参加者を募集中。

- ◆日時：毎月第2第4月曜日
10:00~11:30
- ◆場所：中川中学校コミュニティーハウス
- ◆お問い合わせ：中川地域ケアプラザまたは
都筑区高齢障害支援課まで



地域の身近な相談窓口 ケアプラザ内にあります 地域包括支援センター

ご高齢者の暮らしの中で生じる様々な問題に、保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士の専門スタッフが無料で相談をお受けします。お気軽にご相談ください。



- ・介護保険制度が良く分からない
- ・介護保険サービスを利用したい
- ・もの忘れが気になってきた

ご意見箱設置のお知らせ

多目的ホール、ボランティアルーム、地域ケアルーム、情報ラウンジに設置しました。ご意見等ありましたらご記入投函お願い致します。



2023年度 定期講座

第1火曜	ママと赤ちゃんのための まったりヨガ	10:00~
第1木曜	Men's 倶楽部(麻雀)	12:30~
第1・3土曜	囲碁将棋開放デー	9:30~
第2月曜	赤ちゃん会	10:00~
第2月曜	みんと	13:00~
第2・4水曜	なかなかサロン	13:00~
第2木曜	傾聴サロン You&Me	13:30~
第2金曜と 第4月曜	ほっとカフェ中川	10:00~
第2土曜	ラジオ体操&レクダンス	10:00~
第3水曜	うたのWA	13:30~
第3木曜	タンポポひろば	10:30~
第3日曜	みんなでポッチャ	9:30~
第4木曜	中川健康麻雀サロン	12:30~
第4木曜	介護者のつどい	13:00~

~平和と紛争学より~

「人」の「生きづらさ」への 向き合い方を学ぶ

- ◆日時：令和5年5月20日(土) 10:30~11:45
- ◆場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆講師：大久保 常世 氏
- ◆対象：ご興味のある方
- ◆参加費：無料 ◆定員：30名
- ◆申込：令和5年4月10日(月)より
来館または電話にて受付



新入職員紹介

NEW



佐々木 剛

地域包括支援センターの主任ケアマネです。どうぞよろしくお願い致します。

NEW



佐藤 幸希

生活支援コーディネーターとして、期待に応えられるよう熱い心と冷たい頭で頑張っています。

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

☎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/>

休館日：毎月最後の日曜日(全館清掃点検日)

開館時間：9:00~21:00(日曜祝日：~17:00)

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

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 申要・申込 定定員 参参加費 対対象あり 持持ち物

4月

みなさんが春を感じるのはどんな時でしょうか。日の光が強くなったと感じた時？鳥のさえずりを聞いた時？庭先に咲いているミモザを見た時でしょうか？土の香りを感じるなど臭いで春を感じる方もいるかもしれません。香りは人間の五感の中で唯一、本能や感情を支配している「大脳辺縁系」に直接働きかけることから、記憶に残りやすいといわれているそうです。春の香りを感じながら思いっきり深呼吸して、新しい季節を満喫しましょう♪

月	火	水	木	金	土	日
				電話にて受付 II団体 9:30~ I団体 10:30~	1 貸館予約日 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	2
3	4 ☆ママと赤ちゃんのための まったりヨガ 申定対 持10:00~	5 ★スマホで ネット防災 訓練講座 申定持 10:00~	6 ★ふれあい中 川元気倶楽部 持13:30~ ◆Men's 倶楽部(麻雀) 対12:30~	7 	8 ★ラジオ体操 &レクダンス 持10:00~	9
10 赤ちゃん会 10:00~11:00 ✿みんなと 対 13:00~ 15:30	11	12 ★なかなか サロン 参13:00~	13 ✿傾聴サロン You & Me 参対 13:30~	14 ★ほっとカ フェながわ 講参 9:30~	15 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	16 ★✿ みんなで ポッチャ 9:30~ 11:00
17	18 I団体 9:30~10:30 II団体 10:45~11:45	19 ★登録団体 研修&説明会 ★うたのWA 申定 13:30~	20 ☆タンポポ ひろば対 10:30~	21	22	23
24 ★ほっとカ フェながわ 講参 9:30~	25 	26 ★なかなか サロン 参13:00~	27 ◆中川健康 麻雀サロン対 12:30~ ★介護者の つどい対 13:00~	28	29	30 全館 清掃日

情報ラウンジ作品展のご案内

中川地域ケアプラザ
放課後等デイサービス

展示期間

4月2日(日)~4月28日(金)

楽しくて元気が出る作品
ばかりです。
是非ご覧ください!!



お問い合わせ・お申込み

☎045(500)9321