

うたって元気 うたサロン・中川

懐かしい歌♪季節の歌♪元気が出る歌♪
ギターにあわせて みんなで歌って みんなで元気!

- ♪ 日時 令和5年6月28日(水)
10:00~12:00
- ♪ 場所 中川地域ケアプラザ 多目的ホール
- ♪ 講師 音楽セラピスト 中川ともゆき先生
- ♪ 参加費：無料
- ♪ 定員：30名 申込：5月20日~

元気度チェック会

自分の体力や体の成分を知り、健康づくりや介護予防につなげましょう。



測定内容：血圧・握力・柔軟性・バランス
体組成（内臓脂肪・筋肉量・骨量）血管年齢

日時：令和5年7月22日(土) 10:00~12:00

場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：無料 定員：30名 申込：6月22日~

協力：中川地区保健活動推進員



高齢期の住まいの基礎知識



「今は元気だけど、将来の生活が不安・・・」

「高齢の親の生活が心配・・・」

高齢期の住まいについて学びませんか。

日時：7月1日(土)13:30~15:30

内容：講演、質疑応答

高齢者施設・住まいの相談センター 甘粕 弘志氏

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：6/2(金)10:00~来館・電話にて受付開始

なかっ子 JOY! ポッチャ大会



中川地区にお住まいの小学生なら誰でも参加OK!

日時：6月17日(土) 10:00~12:00

場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

申込み：中川地区子ども会のホームページから

対象：小学生とその保護者

~なかがわ探訪~

♡中川エリアで関わりのある活動をご紹介♡

リフレッシュサロン♡心葉

簡単な体操やゲーム
や歌を唄うシニア向
けのサロンです。



場所：中川中央1-37-6 セントラル 505

時間：毎週木曜日 13時~16時

参加費：300円(お茶代+保険料)

申込み：直接会場にお越しください

連絡先：045-911-8164

主催：NPO法人ワカズ・クリエイティブ 円

ボランティア ♡ 再開しています!



レクリエーション
などサポート頂ける方を募集しています。ボランティアに興味のある方はご連絡ください

(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/>

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

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月といえば紫陽花が開花し、各地の紫陽花の名所がメディアに取り上げられますね。その中で、京都「柳谷観音揚谷寺(やなぎだにかんのんようこくじ)の「花手水(はなちょうず)」をご存知ですか。[手水]とは、神社で参拝前に手や口を清めるための水のことですが、その手水鉢に色とりどりの紫陽花を敷き詰めるほど浮かべ、風情のあるスポットとなっています。花々のあまりにもの美しさは癒しの場所になっているほど。都筑区の花手水スポットを探してみたいですね。

月	火	水	木	金	土	日	
	6月1日 貸館抽選 9:30~ ボランティアルーム ※電話での貸館申込は 11時半~		1 ★ふれあい中川元気倶楽部 持 13:30~ ◆Men's 倶楽部(麻雀) 対 12:30~	2	3 ☆両親教室 申 定 対 持 10:00~ ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	4	
	5	6 ☆ママと赤ちゃんのための まったりヨガ 申 定 対 持 10:00~	7 ★暮らしに役立つ スマホ活用術 定 持 10:00~	8 ♪傾聴サロン You & Me 参 対 13:30~	9 ★ほっと カフェ中川 9:30~	10 ★ラジオ体操 & レクダンス 10:00~	11 
12 赤ちゃん会 10:00~ 11:00 ❁みんなと 対 参 13:00~ 15:30	13 問い合わせは、 都筑区福祉保健センターへ		14 ★なかなか サロン参 13:00~	15 ☆タンポポ ひろば 10:30~ うちあそび です	16	17 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	18 ★❁みんな でポッチャ 9:30~ 11:00
19	20 	21 ★うたのWA 定 申 13:30~	22 ◆中川健康麻雀サロン 対 12:30~	23	24	25 全館 清掃日	
26 ★ほっと カフェ中川 9:30~	27	28 ★なかなか サロン参 13:00~ ◆うたサロン・ 中川 申 定 対 10:00~ 12:00	29	30 			

情報ラウンジ作品展 さくら草作品展

6月5日(月)~6月29日(木)

水彩画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