

<横浜市介護予防普及啓発事業>

### ～ フレイル予防講座 ～

①理学療法士に学ぶ！元気づりのための  
栄養の話と若返り体操



日時：9月22日(金) 13:30～15:00

場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：山本記念病院 理学療法士 沓澤克樹先生

②言語聴覚士に学ぶ！おいしく食べ続けよう  
健口で健康に



日時：10月4日(水) 10:00～11:30

場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：ここから訪問看護リハビリケアあざみ野  
言語聴覚士 田中友里加 先生

\*申込み：①②とも受付中 ～電話または来館にて～

## 両親教室

日時：10月7日(土) 10:00～12:00

場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：都筑区在住で安定期に入った方と  
そのパートナーや家族

定員：10組 20名 参加費：無料

内容：沐浴体験、妊婦体験、産後のお話し  
グループワークでの交流会等

持ち物：『子育てがドブツどれどれ』、筆記用具、水分

申込み：9/7(木) 10:00 より電話または来館にて



<横浜市介護予防普及啓発事業>

## 歌って元気！ うたサロン・中川



好評につき第2弾！

日時：9月27日(水) 10:00～11:30

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

対象者：概ね65歳以上の方

定員：30名 (先着順) 参加費：無料

申込み：受付中 ～電話または来館にて～

## 乳幼児の歯磨きトレーニング

歯磨きは楽しい時間♡



ちょっとした秘訣や磨き方を教えて頂きます

・日時：10月25日(水) 10:00～11:00

・場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

・対象：未就園児の親とお子様

(歯が生え始めた頃～2才頃まで)

・定員：15組(兄弟児含む) ・参加費：無料

・持ち物：歯ブラシ2本

(普段お使いのものと同じ磨き用)、水分

・申込み：9/25(月) 10:00 より電話または来館にて



司法書士・税理士による終活と相続対策

## エンディングノート活用講座 & 無料個別相談会

日時：10月28日(土)

場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

内容：講演 13:30～14:30

【講師】神奈川県司法書士会横浜北支部

司法書士 所博之氏

【相談員】神奈川県司法書士会横浜北支部の司法書士

東京地方税理士会緑支部の税理士

無料個別 ① 14時45分～15時15分 各4組

相談会 ② 15時15分～15時45分 各4組

費用：無料 申込：来館・電話にて受付

秋のサークル体験会シリーズ 第1弾

メンバー大募集！！

是非この機会に体験してみませんか・・・

## ヨガでリフレッシュ

・日時：10月28日(土) 10:15～11:15

・場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

・対象：子育て中のママ・パパ(子連れOK)

・定員：15組 参加費：無料

・持ち物：タオル、水分、動きやすい服装で

申込み：9/28(木) 10:00 より電話または来館にて

●サークル基本情報●

団体名：「ママとベビー&キッズヨガ」サークル

活動日：月1回 土曜 or 日曜



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

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1日は防災の日です。かつて住んでいた家の近くの小さな川が大豪雨の際に氾濫し、堤防が決壊して泥水が押し寄せ、あっという間に150cmの床上浸水となった経験がある。当時、幼い子どもと懐中電灯やろうそく、備蓄していた水で不安な時間を過ごしたことから、改めて自分が住んでいる地域の防災情報を知っておく必要性を感じました。只今、ケアプラザでは都筑区防災・生活マップを配布しています。お声掛け下さい。



月	火	水	木	金	土	日
				1 貸館抽選 9:30~	2 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	3
4	5 ☆ママと赤ちゃんのためのもったりヨガ 申定 対持 10:00~	6 	7 ★ふれあい中川元気倶楽部 申 対 13:30~ ◆Men's 倶楽部(麻雀) 対 12:30~	8 ★ほっとカフェ中川 参 9:30~ ◆美と健康のプログラム 申 定 参 持 15:30~	9 ★ラジオ体操&レクダ ンス申 持 10:00~	10
11 赤ちゃん会 10:00~ ❁みんなと 対 参 13:00~	12	13 ★暮らしに役立つスマホ活用術 申 定 持 10:00~ ★なかなかサロン 参 13:00~	14 *傾聴サロン You & Me 参 対 13:30~	15 ★季節の薬膳講座 申 定 参 持 10:00~	16 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	17 ❁みんな でポッチャ 9:30~ 11:00
18	19	20 ★うたのWA 申 定 13:30~	21 ☆タンポポひろば 10:30~	22 ◆美と健康のプログラム 申 定 参 持 15:30~	23 	24 全館 清掃日
25 ★ほっと カフェ中川 参 9:30~	26 	27 ★なかなか サロン参 13:00~ ◆うたサロン・ 中川申 定 対 10:00~	28 ◆中川健康 麻雀サロン 対 12:30~	29 ★介護者のつどい 「深澤りつDr 座談会」 申 定 14:00~	30 ★栄養の話と 若返り体操 申 定 持 13:30~	

地域ケアルーム  
※電話での貸館  
申込は11時半~

うちあそびです  
秋のニューフェイス♪

★栄養の話と  
若返り体操  
申 定 持  
13:30~

情報ラウンジ作品展のご案内

## 中川書の会

9月1日(金)~9月27日(水)

いろいろな書体でかかれた作品を多数展示  
しています。ぜひご覧ください。



お問い合わせ・お申込み

☎045(500)9321