

「ポールウォーキング入門講座」

ポールを持って歩くことで、全身運動になります。転倒防止と身体機能・筋バランスの改善、介護予防にも最適です。

場 所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール
日 程：11/11 「講義」 講師 東 晋氏
11/18 「実技」
時 間：13:30~15:00
参加費：無料 定 員：15名
持ち物：動きやすい服装、飲料、タオル
対 象：おおむね65歳以上の方



健康寿命を延ばそう！

- 日時：11月14日(火) 10:00~12:00
- 場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール
- 内容：◆保健活動推進員による体組成計、血管年齢、立ち上がり力の測定
◆食生活等改善推進員による「吃」の紹介、調理実習と試食
- 対象：働き世代とご家族の方
- 定員：20名 ・参加費：無料
- 持ち物：筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、飲み物
- 申込み：10/16(月)10時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】 司法書士 所 博之 氏
個別相談会 14:45~15:45
① 14時45分~15時15分 各4組
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2弾
メンバー大募集!!
是非この機会に体験してみませんか・・・

一緒にヨガはじめてませんか

- 日時：11月14日(火)
- 椅子ヨガ 15:15~16:00 定員20名
名の通り椅子に座って行うヨガです
- リフレッシュヨガ 16:15~17:00 定員15名
呼吸にあわせ心地よく動いて心身ともにリフレッシュ
- 場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール
- 対象：地域一般(どなたでも)
- 参加費：無料
- 持ち物：タオル、水分、動きやすい服装で
- 申込み：10/16(月)10時より電話または来館にて



フラワーアレンジメント

楽しくお喋りしながら
777-アレンジメントをして楽しみませんか?

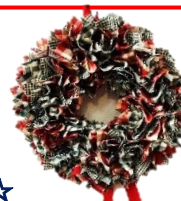
日 時：11月13日(月) 13:00~14:30
場 所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール
対 象：女性限定
講 師：関根直子氏 フラワーアドバイザー
定 員：15名(先着順)
持ち物：花切用ハサミ
参加費：¥300(材料費)
主 催：みんと
申込み：10/13(金)より電話または来館にて



布リース講座

小さい四角い布を刺していくだけで
簡単に出来ます。
クリスマスプレゼントにも最適です☆

- 日時：令和5年11月17日(金) 10:00~12:00
- 場所：地域ケアルーム
- 講師：佐藤 菜穂子 氏
- 募集人数：8名
- 参加費：800円(材料代込)
- 持ち物：手拭き用ぬれタオル、持ち帰り用の箱(あれば)
【20cm×20cm×5cm】
- 申込み：10月17日(火)10時より電話または来館



(社福)若竹大寿会 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

10月

元気づくりステーションは、お仲間と介護予防・健康づくりに取り組む、地域のグループ活動です。中川エリアでは、中川ポールウォーキング倶楽部、ヨガのハイビスカスが活動中。5月に再開した、1.2.3体操（第2木曜日 13:30~14:30 中川中央町内会館）では、一緒に活動を支えてくださる仲間を大募集中です。（お問い合わせ 地域包括支援センター中村）

月	火	水	木	金	土	日
						1
2 貸館抽選 9:30~ 	3 ☆ママと赤ちゃんのためのゆったりヨガ 申 定 対 持 10:00~	4 ◆健口で健康に 定 対 持 10:00~ 11:30	5 ★ふれあい中川元気倶楽部 申 持 13:30~ ◆Men's倶楽部（麻雀） 対 12:30~	6 申込み・問い合わせは、都筑区福祉保健センターへ	7 ☆両親教室 申 定 対 持 10:00~ 11:45 ★囲碁・将棋開放デー 9:30~	8
9 ❁みんなと 対 参 13:00~	10	11 ★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~	12 赤ちゃん会 定 申 10:00~ 11:00 ❁傾聴サロン You & Me 参 対 13:30~	13 ★ほっとカフェ中川 9:30~ ★美と健康のプログラム 申 定 参 15:30~ 17:00	14 ★ラジオ体操 & レクダンス 申 持 10:00~	15 ❁❁ みんなでポッチャ 9:30~ 11:00
16	17 	18 ★うたWA 申 定 13:30~	19 ☆タンポポひろば 対 申 10:30~	20 ひかりがおか公園で「そとあそび」雨天時は多目的ホール	21 ★囲碁・将棋開放デー 9:30~	22 
23 ★ほっとカフェ中川 参 9:30~	24	25 ☆乳幼児歯磨き教室 申 定 対 持 10:00~ 11:00	26 ◆中川健康麻雀サロン 13:00~ ★介護者のつどい 対 13:00~	27 ★美と健康のプログラム 申 定 参 15:30~ 17:00	28 ★ヨガでリフレッシュ 申 定 対 持 10:15~ 11:15	29 全館清掃日
30	31					28日 ★司法書士・税理士講座 申 定 13:30~

情報ラウンジ作品展のご案内

10月2日(月)~10月30日(月)まで

白ゆり会

ちぎり絵サークルさんの作品を展示します。日頃の成果があらわれている作品となっています。是非じっくりとご鑑賞ください♪

お問い合わせ・お申込み

☎045(500)9321