

理学療法士に学ぶ! ..人生これから.. ちょい漏れ予防と若返り体操

ひそかな悩み・関心・将来の不安
ちょい漏れのしくみと、予防について学び、
明るい未来にそなえましょう。



日時: 令和5年12月2日(土)13:30~15:00
場所: 多目的ホール
講師: 理学療法士・排尿機能検査士
大塚扶美先生 (山本記念病院)
対象者: ご関心のある方
持ち物: 上履き、筆記用具、水分補給、タオル
参加費: 無料 定員: 20名(先着順)
申込: 電話または来館にて

中川 ハイハイ大会

ずりばいやハイハイができるようになった
赤ちゃんたち、あつまれ♪

開催日時: R5年11月15日(水)10時~11時半
場所: 多目的ホール
対象: ハイハイ、ずりばいのできるたち前の
赤ちゃんと保護者のかた
定員: 20組の親子
参加費: 無料
申込: 10月25日(水)10時~
電話または来館にて受付開始

介護者のつどい



日時 毎月 第4木曜日 13:00~14:30

2023年11月23日(12月は休み)
2024年1月25日 2月22日 3月28日

場所 中川地域ケアプラザ ボランティアルーム

内容 茶話会、ミニ講座

対象 現在介護している方、これまで介護されてきた方、
介護に興味のある方
参加費・申込みは不要です。
※ミニ講座を実施する場合、申し込みが必要となることがあります。

囲碁・将棋開放デー

人気沸騰中

お気軽にお出かけください。
小・中学生も大歓迎です



日時: 毎月 第1・3 土曜日 9:30~11:45
場所: ボランティアルーム 申込み: 不要
参加費: 無料



職員紹介



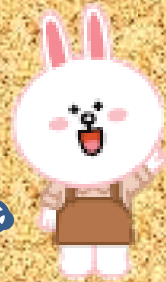
地域活動交流
サブコ 代由美子

地域活動交流コーディネーター
高木洋子

ケアマネジャー
星野美穂

どうぞ、宜しくお願い致します

中川地域ケアプラザの
LINEができました。
講座のご案内やケアプラ
ザ新聞など情報をお届けし
ます!



友だち
募集中

LINE QRコード



(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 大瀬町・大瀬西・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



季節の変わり目で体調を崩しやすい季節になりました。皆様、体調はいかがでしょう？
 私たち地域包括支援センターでは、ご高齢者の介護保険サービスや高齢者福祉、介護予防や成年後見制度など広くご相談をお受けしています。原則、18時（日曜日は17時）終了で年末年始以外ご相談をお受けいたしますが、限られた職員数で対応致しますので、不在や既に相談対応中などで、お越し頂いてもお待たせしたりご対応が出来ない場合があります。事前にご相談の日時をお約束させて頂ければ確実です。お電話お待ちしております。

月	火	水	木	金	土	日
		1 	2 ★ふれあい中川元気倶楽部 申 時 13:30~ ◆Men's 倶楽部 (麻雀) 対 12:30~	3 文化の日	4 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	5
6	7 ☆ママと赤ちゃんのための まったりヨガ 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 カフェ中川 9:30~ ★美と健康のプログラム 申 定 参	11 ★ラジオ体操 & レクダ ン ス 持 10:00~ 15:30~17:00	12
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 申 定 13:30~ そとあそびです。 雨天時は多目的ホール	16 ☆タンポポひろば 対 申 10:30~	17 ★ブリース講座 申 定 時 参 10:00~ ★美と健康のプログラム 申 定 参 15:30~ 17:00	18 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	19 ☆みんなでお ポッチャ 9:30~ 11:00
20	21	22 ★なかなか サロン 参 13:00~	23 勤労感謝の日 ◆中川健康 麻雀サロン 対 12:30~ 23日 ★介護者の つどい 対 13:00~	24	25	26 全館 清掃日
27 ★ほっと カフェ中川 参 9:30~	28	29 ◆うた サロン・中川 申 定 対	30 10:00~			

情報ラウンジ作品展のご案内

11月1日(水)~11月27日(月)まで

ニットサークル

1年間コツコツ編んだ大切な作品を展示しています。ぜひお立ち寄りください。

お問い合わせ・お申込み

☎045(500)9321