

介護予防普及啓発事業

～人生これから～

## 栄養の話と骨・脳測定

元気づくりのための栄養について学んで、**脳年齢測定**と**骨健康度測定**を行います。

日時：令和6年1月29日(月) 13:30～15:00

場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：日本調剤薬局管理栄養士 迫間夏実先生

申込：来館または電話で受け付け中



## 年末年始 休館のお知らせ

12月28日(木) 平常通り開館いたします

12月29日(金)～1月3日(水) 休館日

令和6年

1月4日(水) 平常通り開館いたします

新年の貸館予抽選：令和6年1月4日(水) 9:30～

(電話による仮予約は 11:30～)

## 元気度チェック会



<測定項目>身長・体重・血圧・血管年齢

長座位体前屈(柔軟性)・Timed&Up Go

体組成(筋肉量・体脂肪)・立ち上がりテスト

日時：令和6年1月27日(土) 10:00～12:00

10:00～10名、10:30～10名、10:30～10名

場所：多目的ホール 対象者：ご関心のある方どなたでも

参加費：無料 定員：30名(先着順)

協力：中川地区保健活動推進員

都筑区内地域包括支援センター共催事業

## 司法書士巡回相談会

成年後見ってどんな制度だろう、亡くなった後の手続きを任せる人がいない等、成年後見、遺言、相続等についての悩みを司法書士に相談してみませんか。

日程：令和6年1月11日(木)

① 13:00～13:30 ② 13:40～14:10

③ 14:20～14:50 ④ 15:00～15:30

相談員：西村司法書士事務所 西村 俊一郎氏

定員：4組(1組30分) 予約制

費用：無料

申込：来館または電話にて受付中



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情報など情報をお届けします！

友だち募集中



新春の...

～人生これから～

## 若返りメイクアップレッスン

それぞれの年齢で輝く毎日を！まゆ毛とアイカラーで気分も上がるイキイキメイク！

日時：令和6年1月19日(金) 13:00～15:00

場所：中川地域ケアプラザ多目的ホール

講師：ポーラビューティーアドバイザー

持ち物：普段お使いのメイク用品と手鏡

申込：来館または電話で受け付け中



## ママ・パパと赤ちゃんのための健康講座

日程：令和6年1月30日(火)

10:30～11:30

対象：【都筑区在住】

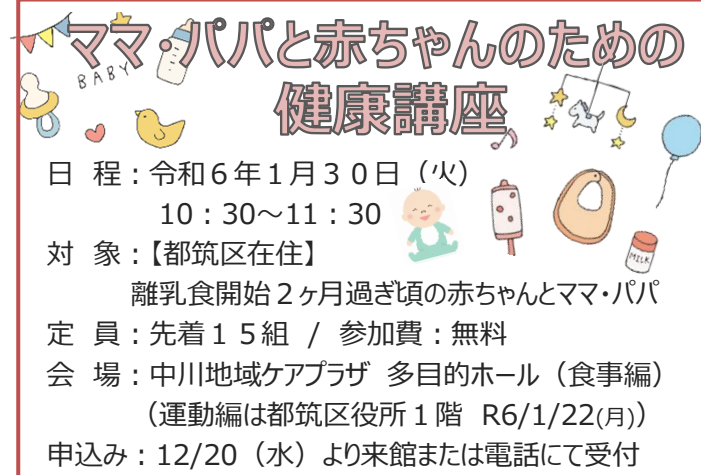
離乳食開始2ヶ月過ぎ頃の赤ちゃん和妈妈・パパ

定員：先着15組 / 参加費：無料

会場：中川地域ケアプラザ 多目的ホール(食事編)

(運動編は都筑区役所1階 R6/1/22(月))

申込み：12/20(水)より来館または電話にて受付



(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

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：9:00～21:00(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

## 12月

12月になり本格的に寒くなってきました。暖房器具を使う機会も増えてきているのではないのでしょうか？暖房器具を安全に使うためには使用前の動作点検だけではなく製品がリコール対象になっていないか確認をすることが大切です。リコール情報は消費者庁の「リコール情報サイト」などで確認できるのでご活用ください。

月	火	水	木	金	土	日
				1 貸館抽選 9:30~  地域ケアルーム ※電話での貸館 申込は11時半~	2 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~ ◆尿失禁予防 と若返り体操 13:30~ <input type="checkbox"/> 定 <input type="checkbox"/> 持	3 ★大掃除 交流会 10:00~ 11:45
4	5 ☆ママと赤ちゃんのための ゆったりヨガ <input type="checkbox"/> 申 <input type="checkbox"/> 定 <input type="checkbox"/> 開 持10:00~	6 音楽セラピー ーと体操	7 ★ふれあい中川 元気倶楽部 <input type="checkbox"/> 申 <input type="checkbox"/> 持13:30~ ◆Men's 倶楽部（麻雀） <input type="checkbox"/> 対12:30~	8 ★ほっと カフェ中川 <input type="checkbox"/> 参9:30~	9 ★ラジオ体操& レクダンス <input type="checkbox"/> 持 10:00~	10 
11 赤ちゃん会 <input type="checkbox"/> 定 <input type="checkbox"/> 開 10:00~ 11:00 ❁みんなと <input type="checkbox"/> 開 <input type="checkbox"/> 参 13:00~ 15:30	12 	13 ★なかなか サロン <input type="checkbox"/> 参13:00~	14 ❁傾聴サロン You & Me <input type="checkbox"/> 参 <input type="checkbox"/> 対 13:30~	15 ★季節の 薬膳講座 <input type="checkbox"/> 申 <input type="checkbox"/> 定 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 申 <input type="checkbox"/> 定 13:30~	21 ☆タンポポ ひろば 10:30~ 多目的ホールで 「うちあそび」です	22	23 	24 全館 清掃日
25 ★ほっと カフェ中川 <input type="checkbox"/> 参9:30~	26	27 ★なかなか サロン <input type="checkbox"/> 参 13:00~	28 ◆中川健康 麻雀サロン <input type="checkbox"/> 対 12:30~	29 休館日	30 休館日	31 休館日

情報ラウンジ作品展のご案内

12月1日（金）～12月27日（水）

## 高齢デイサービス

季節を感じる1年を現した壁画、また個人の作品等をたくさん展示致します。個性溢れるアート作品をご覧是非お出かけ下さい！

お問い合わせ・お申込み

☎045（500）9321