

令和6年度 介護者のつどい ケアラースカフェ中川

介護に関する出来事や悩み、皆さまと一緒にお茶を飲みながら話しましょう。

〇5/23(木)～介護技術実践について話そう♪～

〇7/25(木)～福祉用具について話そう♪～

<9月・11月・1月・3月開催予定>

場所：中川地域ケアプラザ ボランティアルーム
時間：13:00～14:30
内容：ミニ講座&茶話会
参加費・申込み：不要です。

ママと赤ちゃんのための ゆったりヨガ

〇日 時：毎月第1火曜日 10:00～11:30
〇場 所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール
〇講 師：斉藤真由美 氏
〇対 象：首がすわった頃～12ヶ月児までとその親子
〇参加費：200円 〇定 員：10組
〇申 込：毎月最終火曜日の11時から翌々月の予約を開始 来館または電話にて受付

暮らしに役立つ、 スマホ活用術 シニアにおすすめ!

<主な内容>・スマホの設定を確認しよう

- ・スマホアプリの追加に必要なこと
- ・カメラの便利な使い方
- ・Line(ライン)の安心安全な使い方
- ・Googleマップの使い方
- ・トラブルに巻き込まれないための安心安全な使い方
- ・災害時に役立つスマホの使い方「災害用伝言 Web171」

日 時：毎月第2水曜日 9:45～11:45

①4/10 ②5/8 ③6/12

④7/10 ⑤8/14 (計5回)

開催場所：中川地域ケアプラザ ボランティアルーム

対象者：今回初めて申し込むスマホ初心者の方

(注意：らくらくスマホ不可)

募集人数：8名(基本、5回参加可能な方)

参加費：¥500/1回

持ち物：ご自分のスマホ、筆記用具

申込み：お電話又は窓口にて**受付中!**

ふれあい中川 新 元気♣️倶楽部

加齢などで心身機能が低下した状態がフレイル。
フレイル予防は「運動」「口腔」「栄養」「社会参加」
毎月でも、時どきでも、**参加すればフレイル予防!**

元気♣️倶楽部で“健康寿命”をのばしましょう

<活動予定>

第1木曜日 13:30～15:00

4月4日 ハマトレ・脳トレ・歌たいそう

★講師：地域体操ボランティア

5月2日 春の音楽セラピーと元気体操

★講師：音楽療法士 矢野珠里先生

6月6日 (この回だけ14:00～15:30)

100まで元気! 食と体操

★講師 理学療法士 沓澤克樹先生

Care Training Lab COLET(コレット)

7月4日 オーラルフレイル予防と元気体操

★講師 中川駅前歯科 二宮威重先生



場 所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物：水分・上履き・動きやすい服装

☎ **初めての方、久しぶりの方はお電話下さい**

～なかがわ探訪～

♡中川エリアで関わりのある活動をご紹介します♡

こんにちは!さとう園芸です。
今回はケアプラザの花壇を紹介します。
昨年の秋に植えたチューリップとムスカリが間もなく開花します。

お近くにいらした際はぜひ愛でていただければと…



中川地域ケアプラザ イベントカレンダー

4月

対象・・・★地域一般 ◆高齢 ♣障がい ☆子育て

申要申込 参加費あり 持ち物あり

月	火	水	木	金	土	日
1 貸館抽選 9:30～ 地域ケアルーム ※電話での申込み 11:30～	2 ☆ママと赤ちゃんのための ゆったりヨガ 10:00～	3	4 	5	6 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30～	7
8 ☆赤ちゃん会 10:00～ ☆みんと 13:00～	9	10 ★なかなか サロン 13:00～	11 ♣傾聴サロン You & Me 13:30～	12 ★ほっと カフェ中川 9:30～	13	14
15 	16	17 ★うたのWA 13:30～	18 ☆タンポポひろば 10:30～ 「うちあそび」です	19	20 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30～	21 ♣みんな でポッチャ 9:30～
22 ★ほっと カフェ中川 9:30～	23	24 ★なかなか サロン 13:00～	25 ◆中川健康 麻雀サロン 12:45～	26 	27 ★お楽しみ 中川寄席 13:30～	28 全館 清掃日
29	30 					

4月 情報ラウンジ作品展のご案内

～障がいあるお子さんと
そのご家族の写真展～

フォトグラファー後藤京子氏

展示期間

3月30日(土)～4月25日(木)



自然とあふれでる
幸せの瞬間・・・
是非ご覧ください

社会福祉法人若竹大寿会

横浜市中川地域ケアプラザ

住所：〒224-0001 都筑区中川1-1-1

TEL：045(500)9321

受付時間：9:00～18:00(日曜、祝日：9:00～17:00)

休館日：毎月最終日曜日・年末年始

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・あゆみヶ丘



ホームページ



LINE



Instagram

※ご来館での
ご相談は
事前にご連
絡ください

