

ケアラーズカフェ中川

日時：5月23日(木) **〈対象〉**
13:00~14:30 **介護に興味**
のある方
場所：中川地域ケアプラザ
参加費/申込み：不要 出入り自由
内容：介護技術・実践について話そう♪
講師：リハビリホームくらら鷺沼
伊東 理恵氏

役に立つ風呂敷ラッピング

いざという時こんなに役立つ「風呂敷」、1枚の風呂敷から色々な結び方が楽しめて、オシャレ度もアップ!災害時にも活用できる結び方もご紹介します



日時：6月5日(水) 10:00~12:00
講師：根本久代氏 日本風呂敷協会認定講師
募集人数：10名
参加費：¥100 持ち物：風呂敷
申込方法：5/11(土) 10時より電話又は窓口にて受付
★詳細は地域活動交流までお問い合わせください

ふれあい中川 元気倶楽部

毎月第1木曜日 ~6月の予定~
6月6日(木) (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
初めての方はお電話下さい



おとなの読み聞かせ

日時：5月24日(金) 10:30~11:45
場所：中川地域ケアプラザ 地域ケアルーム
講師：林 昭利 さん(元NHKアナウンサー)
募集人数：10名程度
対象者：シニアの方
参加費：100円(お茶代)
申込方法：4/19(金) 10時より来館または電話
内容：読み聞かせ、太極拳(呼吸法)など

うたサロン・中川

日時 6月1日(土) 10:00~11:30
場所 横浜市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 おおむね65歳以上の方
参加費 200円 定員30名
お申込み 電話又は窓口で受付中



~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 ♡

3/24「みんなでおさんぽ会」に行ってきました。中川駅みんなの広場から歴史ウォーキング!
「ガーデンヒルズ」付近は「E5遺跡」と言われ鉄の剣や土器が見つかったそうです



地域ケアプラザ協力医

深澤みつ先生コラム

「あなたの身を守る特定検診」



ケアプラザ協力医とは・・・

地域ケアプラザ等で実施される各事業への医療面の相談・助言と、福祉保健活動の推進を図ることを目的に配置されています。

横浜市は、特定健診受診率が20%台で、神奈川県や全国平均と比べてもかなり低い自治体です。特定健診は基本的な血液や尿の検査が主ですが、受けることで病気の早期発見や予防ができます。実際、緊急入院をした人は特定健診の未受診者が多く、心筋梗塞や心不全、脳出血、脳梗塞で入院した人の70-80%にもものぼるといわれています。同時に肺がん検診、大腸や前立腺などのがん検診も受けておくことよりよいですよ!是非、近所の診療所と相談をしてください。

中川地域ケアプラザ イベントカレンダー

5月

対象・・・★地域一般 ◆高齢 ✿障がい ☆子育て

☑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	2 ★ふれあい中川 元気倶楽部 ☑持 13:30~	3	4 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	5 
6 ※電話での申込み 11:30~	7 ☆ママと赤ちゃんのための ゆったりヨガ ☑持 10:00~	8 ★なかなか サロン ☑参13:00~	9 ✿傾聴サロン You & Me 13:30~	10 ★ほっと カフェ中川 ☑参9:30~	11 ★ラジオ体操 &レクダンス ☑持10:00~	12
13 ☆赤ちゃん会 10:00~ ✿みんな ☑参13:00~	14	15 ★うたのWA ☑参13:30~	16 ☆タンポポ ひろば 10:30~	17 「うちあそび」 です	18 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	19 ★✿ みんなで ポッチャ 9:30~
20	21 	22 ★なかなか サロン ☑参13:00~	23 ◆中川健康 麻雀サロン 12:45~ ★介護者の つどい 13:00~	24 ★おとなの 読み聞かせ ☑申 ☑参 10:30~	25	26 全館 清掃日
27 ★ほっと カフェ中川 ☑参9:30~	28	29	30	31 		

5月 情報ラウンジ作品展のご案内

～母の日に～ お母さんありがとう

展示期間

5月1日(水)～5月30日(木)

お母さんへ日頃の思いを伝えよう！
用紙がありますので書きに来てくださ
い！可愛い絵や言葉、何でもOKです。
お家で書いて頂いても大丈夫です。

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

[ホームページ](#)

T E L：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



LINE



Instagram

※ご来館での
ご相談は
事前にご連
絡ください

