

サンSUN だより



発行元：横浜市六角橋地域ケアプラザ
住所：横浜市神奈川区六角橋3-3-13
電話：045-413-3281
発行責任者：所長 小川 望
2024年7月号（6月25日発行）

事業のご案内

こどもプール・水遊びデー！

夏といえばプール！今年もこの季節がやってきました！水に慣れていないお子さんも大歓迎♪ボランティアのお兄さんやお姉さんと、楽しく思い出に残る一日にしましょう！

※おむつが取れていないお子さんも参加できます。※更衣室や休憩室もご用意しております。

【日時】8月5日(月)・6日(火)・7日(水)・8日(木) 10:00~11:00

※悪天候で中止の場合は当日HPでお知らせします。

- 【対象】未就学児とその保護者 【場所】六角橋地域ケアプラザ
【参加費】無料 【定員】各15組(先着順) 【申込み】要
【持ち物】水着・バスタオル・帽子・サンダル(子どもは裸足可)・飲み物
【問合せ】六角橋地域ケアプラザ ☎413-3281



サンサンみらいカレッジ

シニア世代やアクティブ世代に向けて、将来に備えるための様々な分野(生活・健康・趣味・医療・住まい等)の講座を全10回開催します！ぜひ皆様のご参加をお待ちしております。※年3回は介護者のつどいも兼ねて茶話会を開催いたします。

7月16日(火)10:00~11:30

「薬膳で夏を乗りころう！」

夏になると食欲低下・冷たいものばかり食べていませんか？夏バテ解消！お手軽薬膳料理を学びます。試食もごさいます！

【持ち物】スリッパ 【参加費】無料

8月20日(火)10:00~11:30

「顔ヨガで心スッキリ！若返り♪」

舌と口のまわりの筋肉を鍛えると、唾液分泌を促し口腔ケアに役立つとともに、口角のリフトアップやくみ緩和効果もあります。

【持ち物】スリッパ 【参加費】無料

- 【対象】どなたでも 【場所】六角橋地域ケアプラザ2階
【定員】20名(先着順) 【申込み】要 【問合せ】六角橋地域ケアプラザ ☎413-3281

司法書士による(成年後見・遺言・相続)無料相談会

「将来のために後見人を決めたい」「遺言書を作成したい」等、ひとりひとりの困りごとを司法書士の先生が相談に応じます。個別の無料相談は1組30分程度とさせていただきます。この機会をご活用下さい！

- 【日時】7月30日(火) 13:30~15:30
【場所】六角橋地域ケアプラザ 3階
【定員】3組(先着順)
【共催】区包括支援センター連絡会

- 【対象】どなたでも
【参加費】無料
【申込み】要
【問合せ】六角橋地域ケアプラザ ☎413-3281



横浜市六角橋地域ケアプラザ

場所 横浜市神奈川区六角橋3-3-13
電話 045-413-3281 FAX 045-488-3138
URL <https://rokkakubashi-cp.wakatake.net/>
交通 市営バス36・82・88系統「神奈川大学入口」徒歩1分
<開館時間>
月曜~土曜 午前9時~午後9時 日曜・祝日 午前9時~午後5時
※月曜~土曜は夜間に貸館がない場合は午後6時閉館です
※休館日：第3日曜日