

### 認知症サポーター養成講座

## みんなで学ぼう認知症

認知症ってなんだろう？  
症状や対応の仕方を正しく理解しよう！

- ・日 時：令和6年6月22日（土）  
10時～11時半
- ・場 所：多目的ホール
- ・対 象：小3～地域一般
- ・定 員：20名 ・参加費：無 料
- ・申 込：5/28(火)10時から  
電話または来館にて受付開始

ロバ隊長ミニストラップ  
プレゼント！！



## 中川 まったり ハイハイ大会

順位はつけないよ—  
ハイハイ赤ちゃんあつまれ！！

- ・日 時：令和6年6月26日(水)10時～11時半
- ・場 所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール
- ・対 象：ハイハイ、ずりばいのできる赤ちゃん
- ・定 員：20組の親子
- ・参加費：無 料
- ・申 込：5/22(水)10時から電話または来館にて

### ふれあい中川 元気♣️倶楽部

毎月第1木曜日 ～7月の予定～  
7月4日(木)13:30～15:00

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 院長  
初めの方はお電話下さい

## 今より自信が 持てる 遠出しても疲れない足にしよう 足づくり

- ・日 時：令和6年7月7日（日）  
★各グループの時間は下記を参照
  - ・会 場：中川地域ケアプラザ 多目的ホール
  - ・講 師：種市和香子氏（健康運動指導士）
  - ・内 容：身体組成計測、フットプリント、  
足の健康講話と実技
  - ・定 員：各グループ5名 ・参加費：700円
  - ・持ち物：飲み物、タオル
  - ・申 込：6/7(金)10時から電話または来館にて
- ①グループ  
9:30～測定 10:00～講話と実技 10:45～終了
- ②グループ  
10:15～測定 10:45～講話と実技 11:30～終了
- ③グループ  
11:00～測定 11:30～講話と実技 12:15～終了

### 令和6年度第1回 元気度チェック会

項目：身長・体重・握力・長坐位体前屈・体組成  
血管年齢・歩行分析・深澤先生の何でも相談

- 日 時：令和6年7月21日（日）
- ①13:00～13:30 ②13:30～14:00
- ③14:00～14:30 各10名

場 所：中川地域ケアプラザ多目的ホール  
申 込：電話または窓口で

※前回参加の方はチェック表をお持ち下さい

## ケアラースカフェ中川

日 時：7月25日(木)13:00～14:30  
場 所：中川地域ケアプラザ  
参加費/申込み：不要 出入り自由  
対 象：介護に興味のある方  
内 容：福祉用具について話そう♪  
講 師：株式会社フロンティア  
西沢 唯 氏

## ～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♡

4月は山崎公園、都市大学、  
茅ヶ崎城址公園にタケノコ掘りに  
行ってきました。今年は表年とい  
うことで、どこも豊作で  
した！獲れたてのたけの  
こは甘くておいしかった  
です☆



# 中川地域ケアプラザ イベントカレンダー

## 6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
				<b>1日 貸館抽選</b> <b>9:30~</b> 地域ケアルーム ※電話での仮申込み 11:30~	1 ★囲碁・将棋 開放デー <b>9:30~</b> ◆うた サロン・中川 <b>10:00~</b> 申	2
3	4 ☆ママと赤ちゃんのための まったりヨガ 申 持 <b>10:00~</b>	5 ★役に立つ 風呂敷ラッピング 申 持 参 <b>10:00~</b>	6 ★ふれあい中川 元気倶楽部 申 持 <b>13:30~</b>	7	8 ★ラジオ体操 &レクダンス 持 <b>10:00~</b>	9
10 ☆赤ちゃん会 <b>10:00~</b> ✿みんなと 参 <b>13:00~</b>	11 12日 ★スマホ講座 申 持 参 <b>10:00~</b>	12 ★なかなか サロン 参 <b>13:00~</b>	13 ✿傾聴サロン You & Me <b>13:30~</b>	14 ★ほっと カフェ中川 参 <b>9:30~</b>	15 ★囲碁・将棋 開放デー <b>9:30~</b>	16 ★✿ みんなで ポッチャ <b>9:30~</b>
17	18	19 ★うたのWA 参 <b>13:30~</b>	20 ☆タンポポ ひろば <b>10:30~</b>	21 「うちあそび」 です	22 ★認サボ養成講座 申 <b>10:00~</b>	23
24 ★ほっと カフェ中川 参 <b>9:30~</b>	25 26日 ☆中川まっ たりハイハイ 大会申 持 <b>10:00~</b>	26 ★なかなか サロン 参 <b>13:00~</b>	27 ◆中川健康 麻雀サロン <b>12:45~</b>	28	29  夏越の大祓 六月三十日 茅の輪くぐり	30 全館 清掃日

## 6月 情報ラウンジ作品展のご案内

### キャンパス&中川版画の会

### 展示期間

**6月1日(土)~6月27日(木)**

油絵サークルと版画サークルのコラボレーションです。個性的な作品がいっぱいです。是非お立ち寄りください!!

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 ホームページ

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・あゆみヶ丘



LINE



Instagram

※ご来館での  
ご相談は  
事前にご連  
絡ください

