

新

### ふれあい中川 元気倶楽部

毎月第1木曜日 13:30~15:00

フレイル予防は、運動・口腔・栄養・社会参加  
健康寿命を延ばしましょう

<活動予定>

9月5日 初秋の音楽セラピーと元気♣体操

～音楽や楽器で元気づくり～

講師：音楽療法士 矢野朱里先生

10月3日 フォークダンスと元気♣体操

～異国の音楽にのって簡単に

楽しくだれでも踊れます～

11月7日 ラジオ体操を極めよう！

～実は奥深いラジオ体操～

講師：久野秀隆先生 (be awake)

場 所：中川地域ケアプラザ多目的ホール

対 象：概ね65歳以上の方

持ち物：水分・フェイスタオル・上履き

～初めての方はお電話下さい～

地域の身近な相談窓口

## 地域包括支援センター

ご高齢者の暮らしの中で生じる様々な問題に、保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士の専門スタッフが無料で相談をお受けします。

- ・介護保険制度がよくわかりません。
- ・介護保険サービスを利用したい。
- ・最近、もの忘れが気になる。
- ・地域の情報を教えて欲しい・・・など

お気軽に相談ください。

【地域ケア会議を開催しています】

地域で暮らす高齢者が、住み慣れた地域で暮らし続けることが出来るために、地域の支え合いについて、住民や福祉保健関係者など、みんなで話し合う会議です。

## もしものリスクに備える 災害食講座

試食あり

日時：9月21日(土) 10:00~11:30

場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

募集：40名 参加費：無 料

講師：都筑区ヘルスマイト

対象：どなたでも参加可

申込み：8/12(月) 10時より来館または電話にて



## おとなの読み聞かせ

パート2

日 時：9月27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：8/26(月) 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

## ミニロバ隊長制作 ありがとうございます

認知症サポーター養成講座 6/22(土)でお配りしたミニロバ隊長の制作にご協力頂きました。その他にも沢山の地域の方にご協力頂いております!!今後も引き続き、皆様にロバ隊長制作のお声を掛けさせて頂くことがありますが、宜しくお願い致します。



## ～なかがわ探訪～

災害派遣で石川県珠洲市の特別養護老人ホームへお手伝いに行っていました。半年以上が過ぎましたが、ほぼそのまゝの状態とのこと。

これからも、自分自身が出来る事をお手伝いしていきたいと思ひます。



お問い合わせ・お申込み

☎045(500)9321

# 中川地域ケアプラザ イベントカレンダー



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日 貸館抽選 9:30~ 地域ケアルーム ※電話での仮申込み 11:30~	1日 ★お金のはなし ☑13:30~	1 ★ふれあい中川 元気倶楽部 ☑持 13:30~	2 	3 ★夏休み講座 絵手紙 ☑持☑ 10:00~	4 3日 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	5
6 ☆ママと赤ちゃんのための ゆったりヨガ ☑持☑ 10:00~	7 	8 ✿傾聴サロン You & Me 13:30~	9 ★ほっと カフェ中川 ☑9:30~	10 ★ラジオ体操 &レクダンス 持10:00~	11	12 ✿みんなと ☑13:00~
13	14 ★スマホ講座 ☑持☑ 9:45~ ★なかなか サロン ☑13:00~	15 ☆タンポポ ひろば 10:30~	16 「うちあそび」 です うたサロン 10:00☑☑	17 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	18 ★✿ みんなで ポッチャ 9:30~	19
20	21 ★うたのWA ☑13:30~	22 ◆中川健康 麻雀サロン 12:45~	23 	24	25 全館清掃日	26 ★ほっと カフェ中川 ☑9:30~
27	28 ★なかなか サロン ☑13:00~	29 ★福元晃先生 との座談会 ☑14:30~	30	31		

## 8月 情報ラウンジ作品展のご案内

### 水彩画サークル さくら草

#### 展示期間

8月5日(月)～8月30日(金)

水彩画の他、パステル、アクリル、色鉛筆等、多彩な画材を使い、楽しくおしゃべりしながら月に2回活動されています！是非、作品をご覧ください！！

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

HP

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



インスタグラム

※ご来館での  
ご相談は  
事前にご連  
絡ください

