

### 十人十色 私のライフプランを考えよう

～介護・遺言・お金のこと～

老後 2000万円が必要って本当？  
遺言は必要なのかしら？



日時：11月23日(土) 13:30～

場所：多目的ホール

講演 13:30～14:30 (定員 30名)

【講師】行政書士、社会保険労務士  
ファイナンシャルプランナー 當舎緑氏

無料個別相談会

【相談員】神奈川県行政書士緑支部 司法書士  
東京地方税理士会緑支部 税理士

① 14時45分～15時15分 4組

② 15時15分～15時45分 4組

費用：無料 申込：来館または電話にて受付

〈介護者のつどい〉

### 深澤りつ Dr.との座談会

『住み慣れた地域で自分らしく生きる!』

在宅医療に携わっている深澤りつ先生と  
一緒にお話しませんか。

日時：11月29日(金)

14:00～15:00

場所：多目的ホール

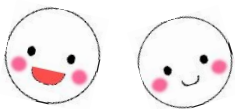
定員：15名 費用：無料

申込：来館または電話にて受付



健口で笑顔! ～人生これから～

### 笑顔サロン in 中川



講師 (株)笑顔サロン代表  
上坂 尚美 先生  
歯科衛生士・表情デザイナー

おいしく食べて すてきな笑顔で  
人生の幸福度アップ

日時：10月29日(火) 10:00～11:00

場所：多目的ホール 参加費：無料

対象：おおむね65歳以上

定員：20名(先着順)

持ち物：水分補給用飲み物 手鏡

申込：来館または電話にて受付



精神福祉講座



### ストレスと再発予防に ついて考える



開催日：10月26日(土) 10:00～12:00

講師：田原 智昭氏 横浜市総合保健医療センター

開催場所：多目的ホール

定員：50名 参加費：無料

対象：精神障害者の支援に携わっている方向け、  
(当事者の方やそのご家族、一般の方の参加も可)

申込み：9/25(水)より、来館または電話にて受付

共催：傾聴ボランティアグループ You&Me



### 暮らしに役立つ、シニアにおすすめ! スマホ活用術

日時：毎月 第2水曜日 9:45～11:45

① \*10/30 (\*事前準備のため参加費なし)

② 11/13 ③ 12/11 ④ R7/1/8

⑤ 2/12 ⑥ 3/12 (計6回)

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)

開催場所：ボランティアルーム

募集人数：8名(基本6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：10/11より来館または電話にて受付



宝塚歌劇団元トップスター古城都による

美と健康のプログラム in NAKAGAWA

11月9日(土) 再始動!

問い合わせ先：中川地域ケアプラザ



### 両親教室



日時：10月5日(土) 10:00～12:00

場所：多目的ホール 定員：6組

対象：①都筑区在住

②初めて出産を迎える妊娠20週以降の方

内容：妊娠中の生活、赤ちゃんとの生活、沐浴、  
妊婦体験 等

申込：ポポラサテライト (045-507-6856)

持ち物：『子育てガイドブックどれどれ』、筆記用具、  
母子健康手帳、水分

# 中川地域ケアプラザ イベントカレンダー

## 10月

対象・・・★地域一般 ◆高齢 ✿障がい ☆子育て

申要申込 参参加費あり 持持ち物あり

月	火	水	木	金	土	日
<b>1日</b> <b>貸館抽選会</b> 9:30~ ※電話での仮申込み 11:30~	1 ☆ママと赤ちゃんのための まったりヨガ 申 参 持 10:00~	2 	3 ★ふれあい中川 元気倶楽部 申 持 13:30~	4	5 ☆両親教室 申 10:00~ ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	6
7 	8	9 ★なかなか サロン 参 13:00~	10 ☆赤ちゃん会 10:00~ ✿傾聴サロン You & Me 13:30~	11 ★ほっと カフェ中川 参 9:30~	12 ★ラジオ体操 &レクダンス 持 10:00~	13
14 ✿みんなと フラワーア レンジメント 参 13:00~	15 	16 ★うたのWA 参 13:30~	17 ☆タンポポ ひろば 10:30~	18 「うちあそび」 です	19 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	20 ★✿ みんなで ボッチャ 9:30~
21	22	23 ★なかなか サロン 参 13:00~	24 ◆中川健康 麻雀サロン 12:45~	25 ☆ 19日 中川まちなか マーケット 将棋ブース出 店しています	26 ★ストレスと 再発予防につ いて考える 申 10:00~	27 全館清掃日
28 ★ほっと カフェ中川 参 9:30~	29 ★笑顔サロン In 中川 持 申 10:00~	30	31			

### 10月 情報ラウンジ作品展のご案内

# 白ゆり会

### 展示期間

10月2日(水)~  
10月30日(水)

ちぎり絵サークルさんの  
作品を展示します  
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



HP