

### 人生これから 快適！排尿セミナー

排尿の悩みや不安はありませんか？いつまでもいきいきと暮らすために。身体のしくみや予防体操、快適な排尿のための体力とは…等

講師：大塚 扶美氏 ホームケア横浜訪問看護ステーション  
理学療法士・排尿機能検査師

開催日：12月21日（土）10:00～11:30

場所：多目的ホール 定員：20名（先着順）

参加費：無料

申込み：来館または電話にて受付中



### うたのWAから..

平成25年より12年開催してきた「うたのWA」は、10月16日（水）をもって終了いたしました。  
ご参加してくださった皆様、有難うございました。そして長年にわたり事業を支えて下さった講師の皆様方、本当に有難うございました。  
今後も中川地域ケアプラザでは、楽しい音楽講座を開催して参ります。引き続き宜しくお願い致します。



### はじめての 歯みがき教室

歯が生え始めの頃の色々なお子さんの歯の悩みをすっきり解決！ 楽しく参加してみませんか？

開催日：12月5日（木）10:30～11:30

対象：歯がはえだて～2歳前後のお子さんとお保護者  
15組 開催場所：多目的ホール

持ち物：普段使用の歯ブラシ等

申込み：11/12より予約は電話

045-948-2350 又はHPより

主催：都筑区福祉保健センター

協力：横浜市中川地域ケアプラザ



### 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 行政書士  
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

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。

### クリスマスコンサート

～歌の宅配便～

12月16日（月）

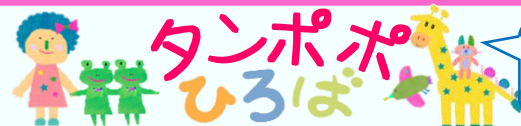
13:30～15:00

参加費 ¥300

予約なし 先着順 50名まで

夢のつづき  
（都筑）  
作詞作曲者

広井茂氏



毎月  
第3木曜日  
無料です！

11月21日（木）10:30～11:30

そとあそび

11月はひりがおか公園で一緒に遊びませんか  
場所が分からない方は10時25分に中川駅前郵便局の前に集合してください

- ★雨天の場合は多目的ホール
- ★対象：未就園児親子
- ★申込み：なし

# 中川地域ケアプラザ イベントカレンダー

## 11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
				1 貸館抽選会 9:30~ ※電話での仮申込み 11:30~	2 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~ ◆うた サロン・中川 10:00~ <input type="checkbox"/>	3 
4	5 ☆ママと赤ちゃんのための ゆったりヨガ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 10:00~	6	7 ★ふれあい中川 元気倶楽部 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 13:30~	8 ★ほっと カフェ中川 <input type="checkbox"/> 9:30~	9 ★ラジオ体操 &レクダンス <input type="checkbox"/> 10:00~	10
11 ☆赤ちゃん会 10:00~ ✿みんなと <input type="checkbox"/> 13:00~	12	13 ★スマホ講座 9:45~ ★なかなか サロン <input type="checkbox"/> 13:00~	14 ✿傾聴サロン You & Me 13:30~	15 	16 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	17 ★✿ みんなで ポッチャ 9:30~
18 	19 	20 	21 ☆タンポポ ひろば 10:30~ <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">「そとあそび」 です</div>	22	23 ★十人十色 私のライフワークを考えよう 個別相談会 <input type="checkbox"/> 13:30~	24 全館清掃日
25 ★ほっと カフェ中川 <input type="checkbox"/> 9:30~	26	27 ★なかなか サロン <input type="checkbox"/> 13:00~	28 ◆中川健康 麻雀サロン 12:45~	29 ★介護者の つどい 13:30~	30 	

## 11月 情報ラウンジ作品展のご案内

# ニットサークル

### 展示期間

11月6日(水)～11月28日(木)

1年をかけて編んだ作品  
です。身も心もほっこり  
しませんか・・・

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

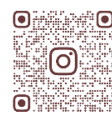
受付時間：9:00～18:00 (日曜、祝日：9:00～17:00)

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

