

### 新年明けましておめでとうございます

旧年中は、地域ケアプラザへのご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。皆さまのお力添えて私どもの活動も充実したものとなり、多くの方々とともに支え合い成長することができました。本年も、地域の皆さまが安心して暮らせる環境を作るために、つながりを大切に「優しさにあふれるまちづくり」を目指し、職員一同、地域活動の拡充に力を入れていく所存です。本年もどうぞ変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。

中川地域ケアプラザ所長 石井広美

### 第2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・深澤先生の何でも相談

日時：令和7年1月12日（日）  
①13：30～14：00 ②14：00～14：30  
③14：30～15：30 各10名  
場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール  
申込：電話または窓口にて

※前回参加の方はチェック表をお持ち下さい

### まったりフォー 中川ハイハイ大会4

恒例となりましたハイハイ大会です  
ママの呼びかけでゴールをめざそう！

日時：R7年1月29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と保護者  
定員：15組の親子 参加費：無料  
申込：12/16(月)10時～電話または窓口にて

### 認知症サポーター養成講座 開催しました！

令和6年11月に中川西地区センターで養成講座を実施しました。ご参加された地域の方から、「正しい知識が得られた」「接し方のイメージがついた」などたくさんの反響をいただきました。



### 認知症サポーター養成講座とは

認知症について正しく理解し、認知症の人と家族を温かく見守り、支援する応援者を養成する講座です。



自治会町内会、学校、民間企業等へ出張し、認知症サポーター養成講座を開催できます。中川地域ケアプラザまでご連絡お待ちしております♪

### へびと神様



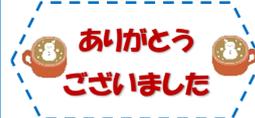
へびは弁財天の使い（化身）と言われ、金運に結びつき、へびの夢は縁起が良いと言われています。世界のへび信仰のお話もします。

開催日：R7年2月22日（土）  
10：00～11：30  
場所：中川地域ケアプラザ 地域ケアルーム  
定員：11名 参加費：¥100  
講師：山本美津子氏 元歴史と素敵なおつきあい主催  
申込：1/22（水）から電話または窓口にて



### 大掃除&交流会のご報告

12/8(日)に登録団体さん(44団体45名)にご協力を頂き、館内の大掃除と交流会を実施しました。登録団体さん同士の新たな交流もでき、とても有意義な時間となりました。



# 中川地域ケアプラザ イベントカレンダー

## 1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 休館日	2 休館日	3 休館日	4 貸館抽選会 9:30~ 電話での仮申込み 11:30~	5 4日 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~
6 お絵描き書道 申 参 持 ① 10:00~ ② 11:00~	7 ☆ママと赤ちゃんのための ゆったりヨガ 申 参 持 10:00~	8 ★スマホ講座 9:45~ ★なかなかサロン 参 13:00~	9 ☆赤ちゃん会 10:00~ ✿傾聴サロン You & Me 13:30~	10 ★ほっと カフェ中川 参 9:30~	11 ★ラジオ体操 &レクダンス 時 10:00~ ★美と健康のプログラム 参 13:00~	12 ★元気度 チェック 申 持 13:30~
13 ✿みんなと 参 13:00~	14	15 「うちあそび」 です	16 ☆タンポポ ひろば 10:30~	17 ★ふれあい中川 元気倶楽部 申 持 13:30~	18 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	19 ★✿ みんなで ポッチャ 9:30~
20	21 12/22 ★なかなか サロン 参 13:00~	22 ★シング・シ ング・シング 申 参 13:30~	23 ◆中川健康 麻雀サロン 12:45~ ★介護者の つどい 13:30~	24 	25 ★司法書士巡 回相談会 申 10:00~	26 全館清掃日
27 ★ほっと カフェ中川 参 9:30~	28	29 ☆中川ゆったり ハイハイ大会 申 10:00~	30	31 ★おとなの 読み聞かせ 申 参 10:30~		

### 1月 情報ラウンジ作品展のご案内

～新春～  
長澤勇氏 写真展

#### 展示期間

1月4日(土)～1月28日(火)

テーマ：  
命の水がめ＝ダム湖

皆さまのご来館お待ちしております



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：大榎町・大榎西・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



HP