

サンSUN だより



発行元：横浜市六角橋地域ケアプラザ
住 所：横浜市神奈川区六角橋3-3-13
電 話：045-413-3281
発行責任者：所長 小川 望
2025年7月号（6月25日発行）
【QRコード】
六角橋地域ケアプラザのホームページ
自主事業・広報を見ることができます。→



自主事業のご案内

ポ・・・ボランティアを募集中の事業です。内容はお問合せ下さい。

サンサンみらいカレッジ



シニア世代やアクティブ世代に向けて、将来に備えるための様々な分野（生活・健康・趣味・医療・住まい等）の講座を全10回開催します！ぜひ皆様のご参加をお待ちしております。
※年3回は介護者のつどいも兼て茶話会を開催いたします。

7月15日（火）10:00～11:30

「楽しく笑って ☺」

お口もあたまも元気になろう！

港北区で活躍中の歯科衛生士さんと一緒に、
お口はもちろん！あたまの体操をします♪

【持ち物】飲み物・スリッパ 【参加費】なし

8月19日（火）10:00～11:30

「シナプソロジーで脳活！」

手と足で違う動きをしたり、いつもの動きをちょっと変えてみたりと、みんなで笑顔になれる楽しい運動です。
心も体もリフレッシュ！しませんか？

【持ち物】スリッパ 【参加費】なし

【対 象】どなたでも

【場 所】六角橋地域ケアプラザ

【定 員】20名（先着順）

【申込み】要

【問合せ】六角橋地域ケアプラザ ☎413-3281

司法書士による【成年後見・遺言・相続】無料相談会

「将来のために後見人を決めたい」「遺言書を作成したい」等、ひとりひとりの
困りごとを司法書士の先生が相談に応じます。**個別の無料相談は**
1組30分程度とさせていただきます。この機会をご活用下さい！

【日 時】7月29日（火）13:30～15:30

【対 象】どなたでも

【場 所】六角橋地域ケアプラザ 3階

【参加費】無料

【定 員】3組（先着順）

【申込み】要

【共 催】区包括支援センター連絡会

【問合せ】六角橋地域ケアプラザ ☎413-3281



～笑って健康・笑顔でHAPPYに～ 笑いヨガ



誰でも簡単、おもわず笑顔になれてしまう「笑いヨガ」でストレスを解消しながら、免疫力を向上させましょう！手拍子・かけ声・歌もあり！体力に自信のない方もイスに座りながら
ご参加いただけます！ぜひ、お越しください。

【日 時】7月25日（金）14:00～15:00

【対 象】どなたでも

【場 所】六角橋地域ケアプラザ 2階

【参加費】無料

【定 員】30名（先着順）

【申込み】要

【持ち物】室内履き・飲み物（動きやすい服装でお越しください）

【共 催】六角橋・神北地区保健活動推進委員

【問合せ】六角橋地域ケアプラザ ☎413-3281



横浜市六角橋地域ケアプラザ

場 所 横浜市神奈川区六角橋3-3-13

電 話 045-413-3281 FAX 045-488-3138

U R L <https://rokkakubashi-cp.wakatake.net/>

交 通 市営バス36・82・88系統「神奈川大学入口」徒歩1分

＜開館時間＞

月曜～土曜 午前9時～午後9時 日曜・祝日 午前9時～午後5時

※月曜～土曜は夜間に貸館がない場合は午後6時閉館です

※休館日：第3日曜日