



元気度チェック会

- 日時：11月29日(土) ①13:30~14:00
②14:00~14:30
③14:30~15:00
- 場所：多目的ホール ●定員：各回10名
- 参加費：無料
- 協力：中川地区保健活動推進委員会
株式会社 WisH Lab
- 持ち物：履物、飲み物
- 申込：電話または来館にて受付中



当日のメニュー

- ☑健康チェック（体組成計、握力測定、その他）
- ☑深澤りつ先生の相談コーナー
- ☑TRI-DO システム（かろと AI を用いた解析）

新・元気倶楽部

～人生これから～

ライフキネティックでイキイキ脳

毎月第1木曜日、フレイル予防に取り組んでいます

今回はドイツ生まれの脳トレ体験と 身体能力計測会

日時：12月4日(木) 13:30~15:00

場所：多目的ホール

参加費：無料

講師：大嶋 洋一氏

持ち物：上履き 飲み物

※初めての方、久しぶりの方はお申し込みください



税理士・行政書士による講座 & 個別相談会

これだけは知っておきたい
相続税のキホン!

相続税の専門家である税理士が、ご参加の皆さまの疑問に丁寧にお答えします。個別の相談会も行います。お気軽にご参加ください。

日時：11月22日(土) 14:00~16:30

場所：多目的ホール 参加費：無料

講座……………14:00~15:00

個別相談①…15:15~15:45(4組)

個別相談②…16:00~16:30(4組)

講師：吉田 直介氏（東京地方税理士会 税理士）

申込：来館または電話にて受付中



～学びと語らいの大人カフェ@中川～

私らしく歳を重ねるための「体レッスン」

50代前後からの体と心の変化に戸惑っていませんか・女性ホルモンの影響と上手な付き合い方を解説します。

日程：令和7年11月18日(火)

時間：14:00~15:30(お部屋は17:00まで開放)

場所：ボランティアルーム

定員：10名

参加費：800円

講師：大塚 扶美氏（理学療法士・更年期ケアセラピスト）

申込み：10/21(火)より受付



中川 まったり ハイハイ大会

順位はつけないよ～

ハイハイ赤ちゃんあつまれ!!



日時：令和7年12月10日(水) 10:30~11:30

場所：多目的ホール

対象：ハイハイ、ずりばいのできる赤ちゃん

定員：15組の親子

参加費：無料

申込：電話または来館にて受付中

父親講座②

「子どもにウケる! 絵本の読み聞かせ&仕事との両立の工夫」



2回目

絵本の読み聞かせ座学、絵本を読み合う練習、仕事と育児の両立やワークバランスの座談会等

日時：11月29日(土) 10:30~12:00

場所：多目的ホール

対象：父子（3歳児まで）

募集人数：15組

参加費：無料

講師：日丸邦彦 父親育児支援講座認定講師

来館または電話にて受付中♥詳細はHP参照



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 申要申込 参参加費あり 持持ち物あり

月	火	水	木	金	土	日
			1日 貸館抽選会 9:30～ ※電話での 仮申込み 11:30～		1 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30～	2
3	4 ☆ママと赤ちゃんのための ゆったりヨガ 申 参 持 10:00～	5 ☆つづきっこ広場 10:30～申 問い合わせは みどり保育園まで	6 ★ふれあい中川 元気倶楽部 申 持 13:30～	7	8 ★ラジオ体操 &レクダンス 持 10:00～	9
10 ☆赤ちゃん会 10:00～ ✳みんと 参 13:00～	11 	12 ★なかなか サロン 参 13:00～	13 ✳傾聴サロン You & Me 13:30～	14 ★ほっと カフェ中川 参 9:30～	15 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30～ ★美と健康の プログラム 13:30～	16 ★✳ みんなで ポッチャ 9:30～
17	18 おとカフェ なかかわ 参 申 14:00～	19 ★シング・シ ング・シング 参 13:30～	20 ☆タンポポ ひろば 10:30～ そとあそびです	21 ★俺んちの居酒屋 10:30～ 申 参 持 ◆元気体操 13:30～	22 ★これだけは知 っておきたい 相続税のキホン 申 14:00～	23
24 ★ほっと カフェ中川 参 9:30～	25	26 ★なかなか サロン 参 13:00～	27 ◆中川健康 麻雀サロン 12:45～ ◆介護者のつどい ケアラズカフェ 13:00～	28 	29 ☆父親講座 ②子どもにウケる！ 絵本の読み聞かせ& 仕事との両立の工夫 申 10:30～	30 全館清掃日 29日 ★元気度チェック会 申 持

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5日(水)～11月24日(月)

今年の新作は・・・

素敵な作品を展示
しております。
ぜひご覧ください



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

T E L：045 (500) 9321

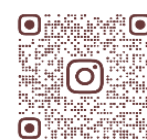
受付時間：9:00～18:00（日曜、祝日：9:00～17:00）

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