

### うたって元気! うたサロン中川

日程：令和8年5月2日(土)  
10:00~11:30

場所：多目的ホール

講師：音楽セラピスト 中川ともゆき先生

定員：30名

参加費：無料

申し込み：令和8年4月2日より



### 中川地域ケアプラザ登録団体さんの にこにこ体操 活動紹介

介護予防講座「ラジオ体操&レクダンス」が4月から自主グループ「にこにこ体操」になります。今まで同様、細川ケイ子先生とラジオ体操やストレッチ、歌体操でにこにこ元気に!

活動日 毎月1回 土曜日 (日程詳細はお問合せください)

参加費 200円

興味がある方はお気軽にいつでもどうぞ

地域の身近な相談窓口ケアプラザ内にあります

### 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、看護師・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。お気軽にご相談ください。



- ・介護保険制度について知りたい
- ・介護保険サービスを利用したい
- ・もの忘れが気になってきた

### 2026年度(令和8)定期講座

第1火	ママと赤ちゃんのためのゆったりヨガ	10:00~11:30
第1木	ふれあい中川元気倶楽部	13:30~15:00
第1・第3土	囲碁将棋開放デー	9:30~14:30
第2月	赤ちゃん会	10:00~11:00
第2月	みんと	13:00~15:30
第2木	傾聴サロン You&Me	13:30~15:30
第2金・第4月	ほっとカフェ中川	9:30~14:30
第3水	みんなでララ♪歌いましょう	13:30~15:00
第3木	タンポポひろば	10:30~11:30
第3金(偶数月)	なかけあ音楽セラピー	13:30~15:00
第3金(奇数月)	なかけあ元気体操	13:30~15:00
第3日	みんなでポッチャ	9:30~11:00
第4木	中川健康麻雀サロン	13:00~16:00
第4木	ケアラズカフェ中川(介護者のついで)	13:00~14:30

### おえかき書道

### ~さくら色の書遊び~



日時：令和8年4月3日(金)

① 9:30~11:00 ② 11:00~12:30

場所：ボランティアルーム

定員：各回 8名

対象：小学生~どなたでも(低学年の子どもは親同伴)

参加費：500円

持ち物：筆ペン(軟筆)

講師：糺 清美 お絵描き書道家

申込：受付中

### 新入職員紹介

3/1付で地域包括支援センター主任ケアマネジャーに着任いたしました鈴木です。地域の皆様のお役に立てるよう頑張ります! よろしくお願いたします。





# 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 ★貸館抽選会 9:30~ ※電話での 仮申込み 11:30~	2 ★ふれあい中川 元気倶部 申持 13:30~	3 ★お絵描き書道 申参持 ① 9:30~ ② 11:00~	4 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	5
6	7 ☆ママと赤ち ゃんのための ゆったりヨガ 申参持 10:00~	8	9 ✿傾聴サロン You & Me 13:30~	10 ★ほっと カフェ中川 参 <small>詳細は「ほっとカフェ通信」</small>	11 ★美と健康の プログラム 13:30~	12 
13 ☆赤ちゃん会 10:00~ ✿みんと 参13:00~	14 	15 ★みんなでうらう 歌いましょう 参申 13:30~	16 ☆タンポポ ひろば 10:30~ <b>うちあそびです</b>	17 ◆なかけあ 音楽セラピー 申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	22	23 ◆中川健康 麻雀サロン 12:45~ ◆介護者のつどい ケアースカフェ中川	24	25 	26 全館清掃日
27 ★ほっと カフェ中川 参 <small>詳細は「ほっとカフェ通信」</small>	28	29	30			

## 4月 情報ラウンジ作品展のご案内

### おえかき書道 作品展

心が軽くなる♡筆文字の素敵な  
作品等を展示します  
是非ご覧ください

【お絵描き書道家】  
糀 清美氏



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

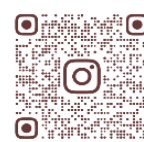
担当地区： 大榎町・大榎西・牛久保東・牛久保西・牛久保  
牛久保町・中川・中川中央・あゆみヶ丘



HP



LINE



Instagram

※ご来館での  
ご相談は  
事前にご連  
絡ください

