

### ～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

いつまでも生き生きと暮らし続けるために！



日時：10月31日(土) 10:00～11:30  
場所：多目的ホール  
講師：理学療法士・排尿機能検査師 大塚扶美先生  
参加費：無料 申し込み：来館又は電話にて

### 9月からスタート

## ハッフレッシュサロンの心葉

毎月第2、4木曜日 13:00～14:40 (受付12:30～)

地域のシニアのみなさんが運営している交流の場です。体操や脳トレ、おしゃべりなど、仲間同士でゆったり楽しめます。

参加費 ￥400 お菓子、飲物代として  
予約不要、必要物品なし

### なかケアカレッジ

第3回



### 今から備える！ 高齢者の住まい

高齢者向けの住まい選びのポイントを伺います

日時：9月30日(水) 10:00～11:30  
講師：公益社団法人 横浜市福祉事業経営者会  
高齢者施設・住まいの相談センター  
相談員 井上 真規栄 氏  
定員：20名 参加費：無料



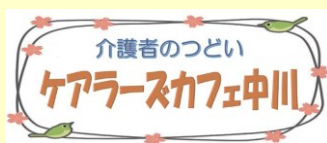
### 傾聴と対話のワークショップ入門編

日時：10月1日(木) 10:00～11:30  
場所：多目的ホール  
対象：傾聴に興味がある方  
定員：30名 参加費：無料  
講師：水谷裕子氏 NPO法人アース・コミュニティネットワーク理事長  
申込：QRコード、電話または来館にて受付中



内容：■「聞く」と「傾聴」の違いとは  
■疲れている心を支えるためにできること  
■聴き手と話し手になる「傾聴入門ワークショップ」

毎月第4木曜日は・・・ 9月24日  
13:00～14:30



ハンドトリートメント  
フットケア体験も  
行います

### 新入職員紹介



8/1 付で神奈川区の  
ケアプラザから異動  
してまいりました居宅介護事業  
の深井です。  
緑豊かな都筑区で働けることを  
嬉しく思います。  
宜しくお願いいたします。



### シニア男性向けの やさしい料理



焼うどん



きゅうりと韓国海苔  
和え物



ワカメスープ

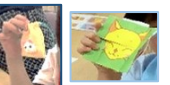
身近にある材料を使って、手軽にできる！お料理デビューの方、さらにレシピを増やしたい方もお気軽にご参加ください

日時：10月14日(水) 10:30～13:30  
場所：調理室 & 多目的ホール  
講師：清水佐知子フードコーディネーター/野菜ソムリエ  
対象：65歳(原則)以上のシニアの男性  
参加費：¥800(当日徴収) 定員：8名  
持ち物：エプロン・バンダナ・マスク・手拭きタオル  
申込み：9/14(月)10時より来館又は電話にて受付



### ♡ 夏休みわくわく講座のご報告 ♡

今年も7/28から8/1にかけて「4つの夏休み講座」を行いました。一般から小・中学生合わせて59名のたくさんの方々にご参加いただきました！ボランティアさんや講師の方々のご協力もあり制作活動、将棋大会を通して様々な交流が生まれ、楽しいひとときとなりました  
ありがとうございました！！



### 中川まったり ハイハイ大会



ハイハイ・よちよちあんよの赤ちゃんあつまれ！  
楽しい時間を一緒に過ごしましょう！

日時：11月11日(水) 10:30～11:30  
場所：多目的ホール  
対象：ハイハイ・すりばい・よちよちあんよの赤ちゃんと保護者  
定員：先着20組 参加費：無料  
申込：10/12(月)10時より  
QRコード、電話または来館にて受付





# 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                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1日</b><br><b>貸館抽選会</b><br><b>9:30～</b><br>※電話での仮申込み <b>11:30～</b> | <b>1</b><br>☆ママと赤ちゃんのための<br>まったりヨガ<br>申 参 持<br><b>10:00～</b>                                     | <b>2</b><br> | <b>3</b><br>★ふれあい中川<br>元気倶楽部<br>申 持<br><b>13:30～</b>                                 | <b>4</b>                                                        | <b>5</b><br>★囲碁・将棋<br>開放デー<br><b>9:30～</b>                                                         | <b>6</b><br> |
| <b>7</b>                                                             | <b>8</b>                                                                                         | <b>9</b><br>★なかなか<br>サロン<br>参 13:00～                                                          | <b>10</b><br>◆リフレッシュサロン<br>心葉<br>参 13:00～<br>✳傾聴サロン<br>You & Me<br><b>13:30～</b>     | <b>11</b><br>★ほっと<br>カフェ中川<br>参<br><small>詳細は「ほっとカフェ通信」</small> | <b>12</b><br>★ふらっとかE<br>参 10:00～                                                                   | <b>13</b>                                                                                       |
| <b>14</b><br>✳みんと<br>参 13:00～<br>★歌の宅配便<br><b>13:30～</b>             | <b>14日</b><br>☆赤ちゃん会<br><b>10:00～</b>                                                            | <b>16</b><br>★みんなでうらう<br>歌いましょう<br>参 申<br><b>13:30～</b>                                       | <b>17</b><br>☆タンポポひろば<br><b>10:30～</b><br>うちあそびです                                    | <b>18</b><br>★おとなの<br>読み聞かせ<br>申 参<br><b>10:30～</b>             | <b>19</b><br>★囲碁・将棋<br>開放デー<br><b>9:30～</b>                                                        | <b>20</b><br>★✳みんなで<br>ボッチャ<br><b>9:30～</b>                                                     |
| <b>21</b>                                                            | <b>22</b><br> | <b>23</b><br>★モルック体験会<br><b>10:00～</b><br>★なかなか<br>サロン<br>参 13:00～                            | <b>24</b><br>◆リフレッシュサロン<br>心葉<br>参 13:00～<br>◆介護者のつどい<br>ケアーズ カフェ中川<br><b>13:00～</b> | <b>25</b><br><b>24日</b><br>◆中川健康<br>麻雀サロン<br><b>12:45～</b>      | <b>26</b><br> | <b>27</b><br><b>全館清掃日</b>                                                                       |
| <b>28</b><br>★ほっと<br>カフェ中川<br>参<br><small>詳細は「ほっとカフェ通信」</small>      | <b>29</b>                                                                                        | <b>30</b><br>◆なかケアカレッジ<br>第3回<br>申 10:00～                                                     |   |                                                                 |                                                                                                    |                                                                                                 |

## 9月 情報ラウンジ作品展のご案内

### ～作品展&写真展～

<出展協力団体>

とまとのうち親の会  
 地域訓練会バナナののうち  
 地域訓練会とまとのうち  
 LOVE フォトひろば

<展示期間>

**9月2日(水)～9月27日(日)**

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：大圃町・大圃西・牛久保東・牛久保西・牛久保  
 牛久保町・中川・中川中央・あゆみが丘



HP



LINE



Instagram

※ご来館での  
 ご相談は  
 事前にご連  
 絡ください

