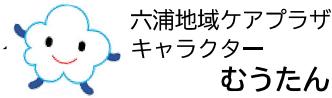


かるがも通信

第126号



六浦地域ケアプラザ
キャラクター
むうたん



令和5年11月発行
社会福祉法人 恩賜財団 神奈川県済生会
横浜市六浦地域ケアプラザ
発行責任者: 所長 佐藤 章
横浜市金沢区六浦5-20-2

立冬を過ぎ吹く風の中にも冬の気配が感じられます。特に朝晩の冷え込みが徐々に厳しくなっていると感じる毎日です。そのような日々に太陽が煌めく昼間は本当に暖かく、ずっと続いて欲しいと思いませんか？ でもその寒暖差が日本の綺麗な自然を作っていることを忘れないようにしたいと思います。 所長 佐藤 章

令和5年度 介護予防講座

Go Go! 健康講座

元気な体は
お口から!
楽しく運動!

12月 6日(水) 口腔ケア講座
12月13日(水) 口コミ予防体操
両日共:10:00~11:30

場所: 多目的ホール *1回のみ参加もOK!

講師: 12/6 歯科衛生士 木村重子氏
12/13 運動指導士 久野秀隆氏

対象: 概ね65歳以上、どなたでも
定員: 20人 先着予約制 参加費: 無料
持ち物: 室内運動靴と袋、動きやすい服装、飲み物
申込・問合せ: 電話か来館 地域包括支援センター



済生会若草病院 出張医療講座

糖尿病について

一緒に考えて
みましょう!

12月5日(火)14:00~15:30

場所: 多目的ホール

講師: 済生会 若草病院

副薬局長 宮永 幸美氏

対象: ご興味のある方 定員: 10人 先着予約制

申込・問合せ: 電話か来館 地域交流

予防に取り組む
ために身体を知ろう



百人一首部 はじまります!

百人一首の和歌を紐解き、札を取り、頭を使って皆で楽しく過ごしましょう!

12月22日(金) 10:30~11:30 月1回開催

場所: 六浦地域ケアプラザ 参加費: 無料

対象: どなたでも 先着予約10人

申込・問合せ: 地域交流



一緒に認知症マップを作ませんか

ボランティア部では病院や施設に寄付する為のつるし雛や折り紙製作をしています。12月より、若草病院看護部と連携し、認知症マップ作りも始めることにしました。編み物や縫物が好きな方、是非一緒に活動しませんか。よこはまシニアボランティアポイント対象事業。

12月6日(水) 13:30~15:00 月1回開催

場所: 六浦地域ケアプラザ 参加費: 無料

対象: どなたでも 申込・問合せ: 地域交流

寄付のお願い: 毛糸・フェルト(寄付のみOK!)

ささえ愛のつどいの講座

毎日を安心して暮らしていけるように

第6弾! 六浦の歴史に親しむ

12月14日(木)13:00~15:00

場所: 多目的ホール

講師: 長島 輝信氏 会費: 200円(資料代)

対象: ささえ愛のつどいの活動に関心のある方

定員: 35人 先着予約制 受付中

共催: 六浦地域ケアプラザ 区社会福祉協議会協力

持ち物: 上履き、外履き袋のご協力をお願いします

申込・問合せ: 生活支援コーディネーター 山元

みんなの作品展

地域の方・ケアプラザで活動中の趣味団体・自主事業講座参加者・近隣学校児童・生徒さんなどによる手作り作品展を開催します。

是非ご出展・ご観覧ください!

開催日: 令和6年1月30日(火)~31日(水)

場所: 六浦地域ケアプラザ 多目的ホール

ご出展される方: 会場の関係上、展示物はお一人

1点、先着予約制となります。詳細はお問合せください。

申込・問合せ: 地域交流



親子お料理教室 休日の朝はいっしょにご飯つくろう

12月2日(土) 10:30~13:30

場所: 六浦地区センター3階 料理室

参加費: お一人200円程度 *要予約 先着8組迄

予約: 784-0622 谷澤 メニュー・持ち物は予約時に

金沢区ヘルスマイト(食生活改善等推進委員)



県人会を六浦地域ケアプラザで!

ただいま絶賛企画中です! 企画に関わって頂ける方大募集! 同郷の方と交流しましょう! 担当: 山田

地域活動交流事業

	事業名	12月	1月	2月	時間	会費等
多世代交流	むうたんカフェ 〈12月 AKクラブ〉	11	15	19	13:30~15:00 〈ご予約は1カ月前〜〉	100円
	Village Mutsuura 〈レコード鑑賞〉	13	10	14	13:30~15:00	12月 クリスマス 1月 邦楽
大人向け体操	わくわく健康体操教室 〈1~3月 3回コース〉	21	1/18,2/15,3/21		10:00~11:00	1000円/3回
	リラックスYOGA教室	7	25	1	13:30~14:30	500円
	ひばりエクササイズ	26	23	27	10:00~11:00	500円
	リズム&ピラティス*12月28日→22日に変更	22		22	10:00~10:45	500円
趣味を通じた交流	手作り部	調整中			13:30~15:30	
	ボランティア部 〈参加者大募集中〉	6	17	7	13:30~15:00	無料
	フラワーアレンジメント	12	9	13	①10:00~12:00 ②13:30~15:30	1100円~ 2000円
	書道に親しむ 〈参加者若干募集中〉	5, 19	9, 16	6, 20	13:00~14:30	1000円
子ども支援	子育てサロン『ふあんふあん』 1月 満席	1/11	2/8	3/14	10:00~11:30 〈2月と3月は12/1~予約〉	無料
	むうたんリトミック 〈未就園児向け〉	5, 19	16, 30	6, 20	10:00~10:45	500円
	子連れYOGA教室	7	25	1	10:00~10:40	500円
	ベビーマッサージ	7	25	1	11:00~11:40	500円
	にじいろタイム 1才位~ 〈関東六浦こども園の先生と遊ぶ〉	8	26	21	10:00~11:00	無料
	学習支援 むうたん塾 〈現在小・中学生共満席〉	毎週木曜日			小学生 17:00~18:00 中学生 18:30~20:00	1000円/月
い障児が	あったかスペース 〈障がい児向け〉	22	26	16	15:30~17:30	100円

是非ご参加ください！



申込は基本ご予約制となっています。
地域の方のサークル活動:体操・音楽・語学・趣味活動も多数あります。お問合せ大歓迎です！

生活支援体制整備事業

<p>ささえ愛のつどい 今年のテーマ「毎日を安心して暮らしていけるように」❤️❤️ お仲間募集中</p> <p>地域デビューは敷居が高い！けれど、小さなことでも何かやってみたいと思っている方も！ 今年のテーマを中心に「エンディングに向けて」について話しています。 今後の予定 11/30(木)、12/22(金)、1/23(火)10時~</p>	
<p>3rd placeウォーキングプランを立てよう！</p>	<p>秋のウォーキングプラン企画会8月28日、11月中旬下見を終了しました 実施日は12/11(月) 定員20名程度 参加無料 詳細はチラシにて</p>
<p>六浦ボランティアネットワーク 〈六浦西・六浦・六浦東地区エリア〉</p>	<p>住民同士の助け合いが出来る町づくりのための住民主体のボランティア団体。 「助けて」が言え、「助けるよ」を伝えられるために活動しています。お困りの事は事務局までご相談ください。身近に助けられる人がいない方等を優先。庭仕事等(千円/1人1時間)、付添、家事援助、見守り等(500円/1人1時間) 事務局:山元</p>

デイサービス

4年ぶりに黒船室内管弦楽団の皆さんをお招きすることができました。実際にタクトを振っての指揮者体験なども行われ楽しいひと時を過ごせました。



ご利用者募集中！
ご見学はお気軽にどうぞ！
車での送迎も致します。
余興ボランティアによる演舞などお楽しみ頂いています。

みんなの
ケアプラザ

【お問い合わせ・お申し込み】
横浜市六浦地域ケアプラザ
〒236-0031 金沢区六浦5-20-2
電話 045-349-5141

HP: <http://park6.wakwak.com/~mutsuura/>

