

横浜市日吉本町 地域ケアプラザ



令和6年7月発行 第185号
社会福祉法人緑峰会 横浜市日吉本町地域ケアプラザ
港北区日吉本町4-10-A
TEL:045-566-0360 FAX:045-566-0362
発行責任者:鈴木 勝

いすに座って 楽楽(らくらく)ヨガ

楽で楽しい

やさしいポーズで体をほぐし、ゆったりとした深い呼吸でリラックス。
足腰の弱い方、体力のない方、男性も是非ご参加ください。

【日時】 **8月7日(水)13:00~14:00** ※今年度は**定期的**に開催予定です

【場所】 日吉本町地域ケアプラザ

【講師】 佐々木真理子氏 (全米ヨガアライアンスRYT200修了)

【対象】 日吉地区にお住いの方

【定員】 20名 (先着順)

【参加費】 100円 (保険料など)

【持ち物】 タオル、飲み物

※体調に不安のある方、通院されている方は医師等に
確認の上、お申し込みください。

※会場の都合上、お申し込みの無い方のご参加は
できません。

【重要】 写真(動画)撮影、掲載について

当日の事業の様子を撮影させていただきます。お顔や名札などが映らない様に配慮いたしますが、映ってしまった場合はこちらで画像処理し、広報紙・ホームページ等に掲載させていただきますのでご了承ください。

お申し込み

7月24日(水)10時~
電話でお申し込みください。

〈お申し込み・お問合せ〉
日吉本町地域ケアプラザ
TEL **045-566-0360**

『地域』 × 『企業』 コラボ企画

7/28
(日)

キッズバリスタ



クレイパフェ作り



「スターバックスコーヒー 港北地区」と「地域密着型ゆにっとwanocoto」が
コラボレーションして開催する**夏休みのイベント**です。

1部: SDGsの取り組みや地域貢献の考えなどのお話

2部: バリスタ体験、クレイパフェ作り

牛乳を使用します。
アレルギー対応はしていません。

場 所: 日吉本町地域ケアプラザ
多目的ホール

時 間: 10:00~11:30(予定)

対 象: 年長~小学生 (お子さんのみの参加)

定 員: 12名

持ち物: 作品を持ち帰る袋

参加費: 200円

協 力: スターバックスコーヒー 港北地区
地域密着型ゆにっとwanocoto

申し込みはこちら▼

7月2日(火) ~

10:00受付開始

7月16日(火)

17:00受付終了

こちらの
二次元コードから
申し込みできます



※電話でも申し込みできます
045-566-0360
担当: 前田

<https://forms.gle/BWDLtU5jUk3MZ2rG8>

※募集人数を超えて応募があった場合は**抽選**となります。抽選結果は入力いただいたメールアドレス
もしくは電話番号宛に**7月19日(金)**までにご連絡させていただきます。

こちらから、ホームページや
Twitterをご覧いただけます。



ホームページ



Twitter



LINE

※駐車スペースはありません。
お車での来館は、ご遠慮ください。



高齢者支援



	日程	定員	詳細	申込み期間
予約不要	認知機能を高める エクササイズ コグニサイズ	25名	運動と計算などを組み合わせたエクササイズ、 ステップ運動 【参加費】300円 【持ち物】飲み物・タオル ※自宅にて検温・血圧測定をお願いします。 日吉本町地域ケアプラザ 小口(こぐち) 566-0360	事前のお申し込みは不要ですが、25名を超えた場合は入場をお断りすることがございます。
	8月9日(金) 13:15~14:45			
	もみじ会	25名	座ってできる体操やみんなで楽しめるレクリエーション 【参加費】3ヶ月1,200円または1回200円 【持ち物】飲み物・タオル 日吉本町地域ケアプラザ 小口(こぐち) 566-0360	
	8月2日(金) 16日はお休み 13:15~14:30			
	認知症予防 脳活性化プログラム スリーAひよし	※入場人数が三十人を超えた場合はお断りします 25名	【参加費】100円 【持ち物】飲み物・ハンカチ 日吉本町地域ケアプラザ 小松田 566-0360	
8月1日(木) 13:00~14:30				
みんなの交流サロン ほっとスペース☆ひよし	25名	地域の方の仲間づくりの場です。ほっこり、ゆっくり楽しい時間を過ごしましょう。 【受付】12:45~ 【参加費】100円 日吉本町地域ケアプラザ 小松田 566-0360		
8月28日(水) 13:00~14:30				
介護者のつどい	25名	【対象者】介護中の方、介護を経験された方 日頃の介護の悩みや不安を、同じ悩みを持つ皆さんで分かち合いませんか? 日吉本町地域ケアプラザ 門脇・宮崎 566-0360		
次回は9月11日(水) 13:30~15:00				

子育て関連予定



	日程	定員	対象・内容
予約不要	赤ちゃん会	25名	対象:7~12ヶ月児とママ(原則として第1子) 内容:手遊びうたやパネルシアターなど 港北区福祉保健センターこども家庭支援課 電話:540-2365 mail:ko-kodomokatei@city.yokohama.jp 予約制を廃止しました。当日会場へ直接お越しください。
	9月11日(水) ※8月はお休み 10:00~11:00		
	子育て支援者会場	44名	プレイルームに来ている方とお子さんを遊ばせながら、乳幼児期の子育ての悩みなどを、一緒にお話できます。 ※8月15日はおやすみです。
毎週木曜 8月 1.8.22.29日 9:30~11:30			
ほんちよ	26名	対象:未就学児 日吉本町ケアプラザの大きいお部屋を開放します。	
第2日曜 8月11日 9:30~11:30			

定員を超えた場合は、先に来られた方からお声がけさせていただきます。

※駐車スペースはありません。

