

かるがも通信

第128号



六浦地域ケアプラザ
キャラクター
むうたん

ご入園・ご入学おめでとうございます

令和6年3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

新年度の始まりです。梅の季節から桜の季節が到来と感じる方も多いと思います。梅の木は枝の手入れをして花を咲かせる。桜の木は枝を切らずに自由に花を咲かせる。という話を伺ったことがあります。入学式の季節です。子ども達が自由に大きな花を咲かせるよう、また時には良きアドバイザーとして見守りたいと思います。

今年度もケアプラザは地域の皆様の心の拠り所になれるよう、頑張っていきたいと思います。よろしく願いいたします。 所長 佐藤 章

4月からクラスが2つに分かれます!

わくわく健康体操教室

4月18日、5月16日、6月20日 全て木曜日

- ① 10:00 ~ 10:45 すわってすっきりクラス
- ② 11:00 ~ 11:45 立ってしっかりクラス

日 時: 毎月第3木曜日
場 所: 六浦地域ケアプラザ
定 員: 各クラス25名
参加費: 3回 1,000円 予約制
持ち物: 室内運動靴、飲み物
講 師: フィットネスインストラクター 山崎咲霧氏
担 当: 地域交流



美空ひばりさんの曲に合わせて身体を整える健康体操です

ひばりエクササイズ

4月12日、5月10日、6月14日 全て金曜日

10:00 ~ 11:00

日 時: 毎月1回 金曜日
場 所: 六浦地域ケアプラザ
定 員: 25名
参加費: 1回 500円 予約制
持ち物: 室内運動靴、飲み物
講 師: フィットネスインストラクター 藤田麻里氏
担 当: 地域交流



介護者のつどい

「介護はどうしたらよいだろう」「みんなはどう介護しているの」など、介護についての悩み・不安・疑問を共有しませんか? 参加者同士で自由にお話をする会です。

開催日: 第3土曜日(日程変更する場合があります)
場 所: 六浦地域ケアプラザ ボランティアコーナー
対 象: 介護している方、介護経験がある方
申込み: 初めての方はお電話下さい
問合せ: 地域包括支援センター

六浦地域ケアプラザで活動中の団体です。新メンバー募集中!

男の料理教室

年に数回
親睦交流イベントあり

作る楽しさ・食べる喜びをモットーに
開催日: 毎月第3土曜日 10:00~
場 所: 六浦地域ケアプラザ 多目的ホール、調理室
会 費: 1,000円
持ち物: エプロン、三角巾、タオル、上履き
申込み: 地域交流



ささえ愛のつどい 仲間 募集中!

地域での支え合いや生活課題などを、自分事として考え知りたいことの情報交換や勉強会の企画など、様々なことを実験的に行う場です。小さな思いでも、どなたでも、何かしてみたい方も。年度テーマ「最後まで自分らしく過ごせるために!」

今後の予定:

4月25日(木)、5月23日(木) 10:00~

企画: 6月19日(水)13:30~ 介護や福祉の現場から事例を通して具体的に優しい視点で講話していただきます

事務局・問合せ: 六浦地域ケアプラザ
生活支援コーディネーター 山元

協力: 金沢区社会福祉協議会

よこはまシニアボランティア

いきいき案内人
健康ぼうし君

ポイント登録研修会

4月23日(火)13:30-15:00

場 所: 六浦地域ケアプラザ
対 象: 65才以上の方 10名様
参加費: 無料 事前申込み(名前、住所、電話番号)
持ち物: 筆記用具、介護保険証(必須)
担 当: 生活支援コーディネーター

ボランティア
しませんか

注目!

子育て情報: 裏面に子育て事業の日程を載せてます!
多世代交流 むうたんカフェ: 余興ボランティア募集中!
Village Mutsuura(レコード鑑賞会): レコード、アンプ募集中!
むうたんカフェにて県人会の地域・開催日の抽選会実施します!
問合せ: 地域活動交流コーディネーター 山田