

地域包括支援センター掲示板

サッカー感覚の **ボールを使った運動講座**

～ ボールを蹴ってストレス発散&トレーニング～

サッカーコーチの専門的な指導を体験出来る講座に参加しませんか？

📅 日 時: **第2 金曜日 10:00～11:30**

8月	10日	12月	14日
9月	14日	1月	11日
10月	12日	2月	8日
11月	9日	3月	8日

📍 場 所: 新橋地域ケアプラザ 多目的ホール

👤 対 象: 概ね65歳以上の方

📄 申込み: 不要 ※参加希望の方は、直接ケアプラザにお越しください。

💰 参加費: 300円/一回

🎒 持ち物: 運動靴・飲み物・タオル

問い合わせ先
新橋地域ケアプラザ

📞 045-813-3877



横浜市新橋地域ケアプラザ

介護者のつどい

👤 ひとりで悩まないで!

新橋地域ケアプラザの「介護者のつどい」は家族を介護する上での悩みや不安を話したり楽になる介護の方法など、情報交換の場です。

「悩んでいるのは私だけではなかった」とほっとできる、そんな場所です!

平成30年度の予定

毎月 第4火曜日 13:30～15:00

9月25日	10月23日	11月27日
1月22日	2月26日	3月26日

お気軽にお問合わせください

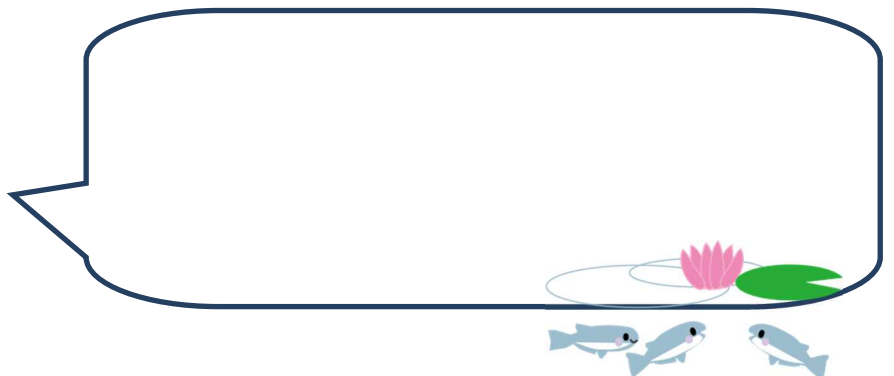
会場: 横浜市新橋地域ケアプラザ 地域ケアルーム

連絡・問い合わせ先 ☎ 045-813-3877



新人スタッフ紹介

7



泉区食生活等改善推進員会(ヘルスマイト)
あなたの食生活ワンポイント講座

あなたの食事 バランスがとれていますか!!!



ラン伴? We are RUN伴

WE ARE



RUN TOMO

第一弾! 泉区オレンジ計画

第二弾! 12月2日オレンジフェスティバル予定 セラご期待

今年で4回目の開催です!
昨年は、泉区ゴールイベントで
約250名が集結、つながりました!
今年も...

RUN伴
2018
神奈川
in 横浜

☆参加者大募集☆

※参加エントリー券
先ずは、地域担当にお問合せ下さい。
走るのに自信がない...車椅子だけど...大丈夫です!!
「思い」を響に託し、繋いでいきましょう!
認知症になっても、「暮らし続けられる街 泉区の創造」の為に。

<問合せ>

RUN伴横浜実行委員代表 認知症フレンドシップクラブ横浜事務局
045-800-6231 株式会社NGU 生活維持向上倶楽部(厚) 西田 迄

9/29・30

9/29(土) 泉区内
9/30(日) 泉区~海寿台

【エントリー】 8/20まで

9月29日(土) 川崎市~横浜市

【GREEN ROUTE】

川崎ルート→青葉区→緑区→瀬谷区→泉区

【BLUE ROUTE】

神奈川区→西区→中区→南区→港南区→戸塚区

9月30日(日) 横浜市~藤沢市(茅ヶ崎市)

RUN TOMO



新橋地域ケアプラザ広報誌〈第31号〉

発行日:平成30年7月20日

発行:社会福祉法人開く会

横浜市新橋地域ケアプラザ

責任者: 所長 相沢 美樹

連絡先: 泉区新橋町 33-1

TEL: 813-3877

FAX: 813-3380



※電話番号のお掛け間違いにご注意ください。