

日	月	火	水	木	金	土
★ ホームページもあります！ ぜひ ご活用ください ★ 中山地域ケアプラザ 🔍 と 検索してください♪				1 元気ハツラツ体操	2	3 ヨガ (男性)
4	5 ちゃちゃちゃ広場	6	7 <small>(元気づくりSt. さくらの会)</small>	8 なないろ★ほっと タイム	9 三保ミニテイ	10 みどりこども食堂
11	12 <small>(元気づくりSt. なかよし会)</small>	13	14	15 口腔ケア講座	16	17 ヨガ (女性)
18	19 <small>(元気づくりSt. なかよし会)</small>	20	21 <small>(元気づくりSt. さくらの会)</small>	22 みどりこども食堂	23	24
25 定期清掃	26 休館日	27	28	29	30	

※カレンダーに記載のある事業等は、事前の申し込みが必要な場合があります。詳細はお気軽にお問合せください。

< 元気づくり St. >  
楽しみながら介護予防 (後方支援)

- 平日・土曜 9時 ~ 21時  
(夜間利用がない場合は 18 時閉館)
- 日曜・祝日 9時 ~ 17時

※ 前月の 15 日以降に 18 時閉館となる日を館内とホームページに掲載します。  
※ ご相談窓口は、平日・土曜は 18 時、日曜・祝日は 17 時までです。  
※ ご相談に来所される際は、あらかじめお電話でご連絡のうえお越しください。

< 休館日 >  
毎月 最終月曜日 (月曜日が祝日の場合は翌火曜日)  
年末年始 (12 月 29 日 ~ 1 月 3 日)

横浜市中山地域ケアプラザ  
〒226-0019  
横浜市緑区中山二丁目 1-1  
(ハーモニーみどり内)



青砥 都橋  
中山駅入口 中山大橋  
NTT 中山支社  
コンビニ  
静岡銀行  
花屋  
恩田川  
北口 とうきゅう  
緑スポーツセンター  
中山駅 南口  
至十日市場 至鴨居

緑警察署

≪ ハーモニーみどり1階 中山駅より徒歩 約7分 ≫

# みんなで ハーモニー

## 5月号

発行日: 令和5年5月1日 地域版 -182号-  
発行: (社福)横浜市福祉サービス協会  
横浜市中山地域ケアプラザ  
〒226-0019 横浜市緑区中山二丁目 1-1  
ハーモニーみどり内  
TEL 045-935-5694 FAX 045-935-5695  
発行責任者 所長 田中 志乃  
担当 コーディネーター 田中 葵

年齢を重ねても健康でいたい! 令和5年度 中山地域ケアプラザ企業連携講座①

## 骨・カルシウム講座

年齢を重ねるごとに、ご自分の骨のこと、気になっていませんか!?  
丈夫な骨を保つため、健康な骨を維持するポイントを気軽に学びましょう!



令和5年 5月31日 (水)

13:00 ~ 14:15 (12:45より受付)

- 場所 : 中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
- 対象 : どなたでも **無料**
- 持ち物 : 筆記用具、室内履き、マスク
- 講師 : 雪印メグミルク株式会社 関東販売本部  
関東コミュニケーションセンター 食育・普及担当
- 内容 : 骨の役割や、骨に欠かせない栄養素などについてわかりやすくお伝えします。

事前申込制です。  
申込はお電話か窓口まで。  
先着 20 名

申込受付中!

主催 : 横浜市中山地域ケアプラザ 地域活動交流事業  
協力 : 雪印メグミルク株式会社 申込み先 : 935-5694 【担当 : 田中】

### 職員紹介

新たに着任いたしました、  
職員の紹介です。

NEW

地域包括支援センター  
主任ケアマネジャー  
えのもと はるみ  
榎本 治美



令和5年4月に着任しました。  
緑区には学生時代 (遠い昔ですが...) に  
通っていた場所で、親しみがあります。  
これから、どうぞよろしくお願い致します。

# ちゃちゃちゃ広場

～ みんなで遊ぼう！ 友達作ろう！ ～

次回開催日：令和5年 6月5日（月）

みどりおはなしフェスタ開催  
（スタンプラリー対象）

毎月第1月曜日に開催しています。感染対策の為、事前申し込みにしてあります。  
※ 当日受付時に検温、体調を伺います。保護者はマスクの着用をお願いします。

場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール 9：45～12：00  
対象：0歳から就学前までの親子 プレパパ・プレママ  
参加費：無料 定員：12組  
申込開始日：第1月曜日 10：00より翌月分受付



【担当：田中葵、大島】

# 土曜ヨガ

6月3日（土）  
《 男性 》

6月17日（土）  
《 女性 》

時間：16：00～17：00（各日共通） 場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール  
対象：日程により男女の別はありますが、どなたでもご参加できます♪  
各日ともに < 先着 13名 >

講師：YUKA 氏（ヨガインストラクター・アーユルヴェーダセラピスト）  
参加費：1回 700円

内容：マスク着用のままゆっくりとしたヨガです。  
持ち物：マスク、ヨガマット（バスタオル可）、飲み物 など  
その他：動きやすい服装でお越しください。

申し込み開始日：5月6日（土）10：00より【担当：田中葵】



# 元気ハツラツ体操

開催日：令和5年 6月1日（木） ※ 毎月1回開催

時間：10：00～11：00（受付開始 9：45～）  
場所：中山地域ケアプラザ 2階多目的ホール  
対象：60歳以上の方 <事前申込 先着16名>  
参加費：1回 500円（行事保険料含む）  
持ち物：動きやすい服装、室内履き、飲み物  
フェイスタオル（78cm×32cm位のタオル）

内容：①座位・立位のストレッチ ②リズム体操 ③関節運動 他（マスク着用のまま）  
講師：山口 英子 氏（介護予防運動指導員） 申込開始日：5月11日（木）10：00より

【担当：田中葵】



電話のかけ間違いが大変多くなっておりますので、ご注意ください。  
お申込み・お問い合わせ：中山地域ケアプラザ 電話：935-5694



# 《 なないろ★ほっとタイム 》

お子さんの発育・発達に不安や心配を抱えている保護者の方が、情報交換したり、子育てのことなど、自由にお話ができる時間です。お子さんも安心して遊べる場です♪

日時：令和5年 6月8日（木）10：00～11：30（受付開始：9：45～）  
場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール  
対象：未就学児とその保護者  
参加費：無料  
申込はこちらのコード →  
または、お電話にてお問い合わせ下さい。



※ なないろ★ほっとタイムは、「いっぽ」、「はなまる」、中山地域ケアプラザの共催事業です

【担当：田中葵】

令和5年度 第1回 介護者教室・交流会

# 排泄ケアとおむつの選び方

在宅で介護をされているご家族、ご本人が快適に過ごして頂くための具体的な方法を学ぶ講座です。  
今回は様々な種類がある紙おむつやパットの中からどんな物を選んだら良いのか、細かい使い方を学んで頂ける内容になっています。日頃身体介護に関わっている方や、今後のために学んでおきたい、という方もご参加をお待ちしています

日時：令和5年 5月30日（火）

※ 講座終了後は交流会を行います。交流会のみの参加も可能です。

講座 13：00～14：30 交流会 14：30～15：30

無料

場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師：ユニ・チャーム株式会社 網頭 威彦 氏

対象者：在宅で介護をされているご家族、在宅介護に関心のある方

定員：20名（事前申し込み 先着順） 持ち物：筆記具や飲み物など

《お申込み・お問い合わせ先》  
地域包括支援センター  
【担当：内貴・牛ノ濱】

# おとこの介護

おとこの介護～男性介護者交流会～  
（奇数月 第2土曜日）  
（調理実習がない日は無料）

介護をしている男性は年々増えています。男性の場合、予定していなかったご両親や妻の介護に加え、慣れない家事でお困りになる方も多いようです。2か月に1回のペースで男性介護者のつどいを開催しています。介護や家事について、同じ立場の方同士一緒に話をしてみませんか？

次回開催日：令和5年 5月13日（土） 13：00～15：00

場所：中山地域ケアプラザ 多目的ホール  
参加費：100円（材料費）☆調理実習をします  
持ち物：エプロン、三角巾、室内履き

《お申込み・お問い合わせ先》  
地域包括支援センター  
【担当：内貴・牛ノ濱】



介護に関するご相談 窓口 《 地域包括支援センター 》 電話：935-5698

担当地区：中山、三保町、上山、寺山町、森の台、台村町