

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 ★				1 元気ハツラツ体操	2	3 土曜ヨガ (入門編)
中山地域ケアプラザ  と検索してください♪						
4	5 ちゃちゃちゃ広場 【元気づくりSt. なかよし会】	6 【介護者のついで すずらん会】	7 【元気づくりSt. さくらの会】	8 みどり子ども食堂	9	10
11 山の日	12 振替休日	13	14	15	16	17 土曜ヨガ (初級編)
18 オレンジカフェ	19	20 健康ベリーダンス	21 【元気づくりSt. さくらの会】	22	23	24 みどり子ども食堂
25 	26 休館日 【元気づくりSt. なかよし会】	27	28 歌声ハーモニー	29	30	31 紅茶講座

※カレンダーに記載のあるイベント等は、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。

- 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)

中山地域ケアプラザ

LINE 公式アカウント




◀ 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

7月号

発行日:令和6年7月1日 地域版 -194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 石原 寛大

紅茶講座

暑い夏に、冷たいアイスティーはいかが？
講師の方が美味しい淹れ方を教えてくださいます。
どなたでもご参加くださいませ。

日時：令和6年8月31日(土) 13時～15時
会場：中山地域ケアプラザ2階 多目的ホール
持ち物：室内履き、エプロン、三角巾
参加費：1,000円 (材料費、お菓子付き)
講師：長坂 あかね 氏
申込み：令和6年8月1日(木) 10時～受付開始
下記までご連絡ください (先着12名)

歌声ハーモニー

音楽を楽しもう♪ 地域で顔を合わせよう!

場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
日時：8月28日(水) 13:30～14:30 (受付13:15～)
対象：緑区内にお住まいの方 定員：20人程
参加費：300円 (講師料、保険料、JASRAC利用料)
講師：アコーディオン演奏者 新井 幸子 氏
持ち物：室内履き、水分補給の飲み物、マスク
申し込み：前月の開催日10時から、開催日の2週間前までに電話と窓口で
申込者の中から、こちらで抽選し、外れた方のみ電話ご連絡します。



元気ハツラツ体操



開催日：令和6年**8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**
 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
 講師：山口 英子 氏 (介護予防運動指導員)
 申込開始日：7月4日(木) 10:00より

健康ベリーダンス



お腹まわりを使って踊り、柔らかな丸みをおびた筋肉をつけ、魅力的なボディラインが期待できます。
 日時：**8月20日(火)**
 10:15～11:30 (受付開始:10:00～)
 場所：2階 多目的ホール
 対象：健康維持と地域での発表が出来るよう、定期的に参加ができる女性
 持ち物：動きやすい服装、タオル、水分補給の飲み物など
 参加費：1回 **500円** 毎月継続開催していきます。
 講師：mary (ベリーダンス インストラクター)
 申込み：**第3火曜 10:00**より翌月分受付 (先着順)

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6年**8月5日(月)**

毎月**第1月曜日**に開催しています。感染対策の為、事前申し込み制としています。
 ※ 保護者はマスクの着用にご協力をお願いします。

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：14組
 申込開始日：**第1月曜日 10:00**より翌月分受付



土曜日のヨガ講座

募集中!

《 入門編 》
8月3日(土)

《 初級編 》
8月17日(土)

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：**男女の別なく**、どなたでもご参加できます♪各日ともに <先着 13名>
 講師：YUKA (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：毎月**第1・第3土曜日**開催。ゆっくりとしたヨガです。
 持ち物：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。



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**



「横浜子育てサポートシステム」出張入会説明会

子どもの送迎・預かりボランティアできる方を大・大募集中!



子どもが好きな方や子育てが一段落された方、シニアの方が、新しい出会いや役立てることの喜びを感じながら、イキイキと活動されています。自分にもできるかも、やってみたいと思った方は入会説明会にご参加ください。



日時：8月30日(金) 10:30～11:30

会場：中山地域ケアプラザ ボランティアルーム 定員 10名

● 募集要項

- 資格不要・年齢不問。
- 研修(無料)受講で、有償ボランティア活動ができます。(活動の約7割が1時間以内のちょっとしたお手伝いです)



● 申込・お問合せ

横浜子育てサポートシステム緑区支部
 (緑区地域子育て支援拠点いっぽ内)
 TEL: 045-982-3521 (火～土 9:00～17:00)



※QRコードでも申し込み可能です

オレンジ カフェ

どなたでも、ご予約なしでご参加できます。



地域の方、認知症の方やご家族、どなたでもお気軽にどうぞ♪
 お茶とお菓子を召し上がりながら、ご自由にお過ごしください♪
 介護や認知症についての情報交換、普及啓発も行っています♪

参加費：**100円**

場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
 日程：**8月18日(日)** 13:00～15:30 (時間内出入り自由)
 その後は毎月 第3日曜日開催 (変更の月もあり)

主催：オレンジカフェの皆さま

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

