令和4年5月1日

(福)横浜市福祉サービス協会 発 行 横浜市舞岡柏尾地域ケアプラザ

横浜市戸塚区舞岡町3705-10

045-827-0371

045-827-0375 発行責任者 所長 横山敦子

共催:横浜市舞岡地区センター・舞岡地区保健活動推進委員会・横浜市舞岡柏尾地域ケアプラザ



## おとな向け体力測定と健康・福祉相談」 ~いまの健康状態を知ろう~



開催日時:

10:00~15:00

舞岡地区センター 体育室・音楽室

#### 体力測定

- ●血管年齢測定
- ●足指力測定
- ●立上りボックス
- ●握力測定

## 福祉相談

- ●舞岡柏尾地域ケアプラザ 包括支援センター職員が 介護相談お受けします。
- ●作業療法士のミニ健康 講座「コグニサイズ」

#### 卓球体験

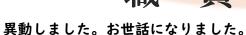
ラケット、球は お貸しします。 ひとりで来た方 も気楽に体験で きます。

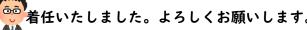
持ち物)上履き・下履き入れ用袋

申込み 不要 体育室の受付に

★お問合せ★ 舞岡地区センター ☎045(824)1915,1949

# 職







### 主任ケアマネジャー 三輪 郁美

住みやすい地域づくり・ケアマネジャー支援とい う役柄、自転車で走り回って勉強させていただき ながらの、あっという間の10年間でした。地域の 行事に快く参加させていただくなど、地域の皆様 との楽しかった思い出ばかりです。

大変お世話になりありがとうございました。



#### 主任ケアマネジャ・ 渡邊

主任ケアマネジャーの渡邊と申します。今年4月 1日より着任いたしました。3月までは他のケアプ ラザでケアマネジャーとして働いておりました。介 護保険のご相談がございましたらご連絡下さい。少 しでも地域の皆様のお役に立てるよう頑張って参り ますので、よろしくお願いします。



#### 社会福祉士 鎗田 桃子

この度、別のケアプラザに異動することになりま した。5年間に渡りお世話になり、皆さまに沢山 のことを教えて頂きました。このまちに住むおひ とりおひとりの力が合わさって、すてきな取り組 みが生まれていることを日々実感しておりました。 本当にありがとうございました。



#### 社会福祉士

## 岩川

社会福祉士の岩川です。令和2年5月に着任し、 同年10月から産休育休を頂いておりましたが、 4月から復帰となりました。地域の相談窓口と して、皆様のお役に立てるよう努めていきたい と思いますので、改めてどうぞ官しくお願いい たします。

横浜市舞岡柏尾地域ケアプラザは横浜市の指定管理施設として社会福祉法人横浜市福祉サービス協会が受託運営しています。

# 

家事子育てを離れて自分の時間を作りませんか?

日時 ①6月21日(火) ②28日(火)

面日とも10時~11時

場所 舞岡柏尾地域ケアプラザ 多目的ホール

費用 500円/回

募集 先着10名様

申込み 5/16(月)~6/17(金)

持ち物 フェイスタオル 飲み物

講師 Miko Studio 五木田先生

お子様連れでも参加可能、ボランティアの方が見守りします♪



6月16日(木)10:00~11:00

柏陽台団地集会所

(戸塚区柏尾町757)

柏陽台団地集会所で体操教室が始まります。 おおむね60歳以上の方の軽い体操(はま ちゃん体操)とサロンです。

マスク着用、水分と上履きをお持ち下さい。 どなたでもお気軽にどうぞ。

お問い合わせ

舞岡柏尾地域ケアスラザ 045-827-0371

## 柏尾第2公園に

毎週 金曜11:00~11:20

ファミリーマート移動販売車が来ます 》





ケアプラザの中庭やテラスで 活動中です♪

地域の高齢世帯・ケアプラザ内で庭の 手入れや修繕などを行なっています♪

花植えボランティアの活動が始まってちょうど一年になります。おかげさまで草花に癒される明るい雰囲気になりました。 先日はプチボランティアの方々にテラスの花壇を修理していただきました。

CA WAY

37-166 × 1233-166 ×

パロガーしょう。 ※感染症拡大防止の観点からイベントが中止になる可能性がございます。ご不明な場合はお手数ですがお問い合わせください。

<お申込み・お問い合わせ>横浜市舞岡柏尾地域ケアプラザ

TEL: 045-827-0371 FAX: 045-827-0375 ※お掛け間違いにご注意ください

\*各種講座やイベント情報は、ウェブサイトからもご覧いただけます\*

舞岡柏尾地域ケアプラザ