



8月 中山地域ケアプラザ カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 元気ハツラツ体操	4	5 ヨガ(男性)
6	7 ちゃちゃちゃ広場	8	9	10 みどり子ども食堂	11 山の日	12
13	14	15 健康ベリーダンス	16	17	18	19 ヨガ(女性)
20	21	22	23 歌声ハーモニー	24	25	26 みどり子ども食堂
27	28 休館日	29	30	31 子サポ説明会	★ ホームページも あります！ ぜひ ご活用ください ★	

※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。
※お部屋のご予約、講座のお申し込みは **10時から**

< 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)



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)

みんなでハーモニー 7月号

発行日:令和5年7月1日 地域版 -184号-
発行:社会福祉法人 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

「歩く」は身近な健康法! 令和5年度 中山地域ケアプラザ 企業連携講座③

おでかけ応援講座 無料

健康寿命延伸のためのフレイル予防には、日々歩くことがとても大切です。トイレの不安なく、しっかり歩いていただくために、おでかけのメリット、おでかけを妨げる原因にもなる「軽失禁」の対策方法などを学びましょう!

令和5年 **7月20日(木)**
13:30 ~ 15:00 (13:15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: 60歳以上の方 持ち物: 筆記用具、室内履き、マスク
講師: 花王グループ カスタマーマーケティング(株)
内容: ① フレイル予防のための「おでかけ」のススメ ② 尿もれの種類と原因、対策法 ③ 歩くことを楽しめる尿ケア用品のご紹介 などをお伝えします。

事前申込制です。
お申込はお電話か窓口まで。
先着20名様



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: 花王グループ カスタマーマーケティング(株) **申込み先: 935-5694** [担当: 田中]

囲碁初段講座

囲碁を強くなりたい方、初段を目指している方向けに囲碁講座を開催します。皆さまの参加をお待ちしています!

日時: **7月9日(日)、16日(日)**
10:00 ~ 11:45 (受付開始: 9:45~)
場所: 2階 ボランティアルーム
対象: 少しでも強くなりたい方、囲碁初段を目指している方
内容: 指導碁、強くなる布石・定石、参加者同士の対局
参加費: **700円** (2回分の資料代等)
講師: 日本棋院S級普及指導員・公認審判員 菅原誠氏
事前申込み: 窓口かお電話 **段級位認定可(六段まで)**
共催: 中山地域ケアプラザ・日本棋院横浜緑支部

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、女性らしいボディーラインが期待できます。

日時: **7月18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できるよう、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、マスク
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)
事前申込み: 窓口かお電話

幼児安全法 短期講習会 7月28日(金)

主催：日本赤十字社神奈川県支部横浜市地区本部緑区地区委員会
共催：横浜市緑区地域子育て支援拠点いっぽ・横浜中山地域ケアプラザ

子どもに起こりやすい事故の予防と手当について、実技を交えながら学びます。
子育て中の方、子育て支援者さん大歓迎♪

場所：ハーモニ〜みどり2階 多目的研修室1、2

時間：10:00 ~ 12:00

対象：緑区在住で子育て中もしくは子育て支援に関わる方

参加費：無料 定員：20名

申込開始日：受付中（先着順）

お申込み：こちらのコードもしくは
お電話にてお申し込み下さい。

TEL:045-931-2478

(緑区社会福祉協議会)



つばやきの窓 (生活支援コーディネーター土谷より) NO.2

皆さま、こんにちは！中山小学校と中山地域ケアプラザのデ
イサービスとの交流が始まりました！

デイサービスに通われているお客様が、折り紙等で毎月季節の
作品を作り、そちらを5月より毎月、中山小学校の図書室廊下に
展示して頂くことになりました。

きっかけを頂いた中山小学校図書ボランティア保護者の方、
及び図書室の先生をはじめ、皆さまに感謝いたします。

どうか、このご縁を大切にしたいと思います。

生活支援コーディネーター 土谷

「紫陽花と藤の花」

5月に展示した作品は、
こちらです！



令和5年度 介護予防普及啓発事業

し とく な とく ある けんこう
知っ得！ 納得！ 歩いて健康！ ~はじまりはその一歩から~

日時：令和5年7月11日(火) 13:00 ~ 15:00 (受付 12:45より)

会場：中山地域ケアプラザ 2F 多目的ホール

講師：倉地 洋輔 氏 (株式会社まちりハ所属 理学療法士)

内容：ウォーキングの必要性、ウォーキングに必要な筋トシ、ウォーキング継続のコツ

対象：概ね65歳以上の方

定員：15名 (申し込み受付順) 参加費：無料

持ち物：室内履き・水分・タオル・筆記用具

☺当日は運動しやすい格好でお越しください☺



なかやま噛む噛む エブリバティ

日時：令和5年7月17日(月)
13:00 ~ 15:00 (受付 12:45~)

会場：中山地域ケアプラザ 2F 多目的ホール

講師：石川 絵里 氏 (歯科衛生士)

内容：一口に必要な噛む回数や噛む事が
全身に及ぼす影響について (講話)

対象：概ね65歳以上の方

定員：20名 (先着申し込み順)

参加費：無料

持ち物：室内履き・水分・筆記用具



◀お申込み・お問い合わせ先▶
地域包括支援センター 【担当：濱崎・赤塚】

ぱくぱくタンパク何g?

日時：令和5年7月25日(火)
13:00 ~ 15:00 (受付 12:45~)

会場：中山地域ケアプラザ 2F 多目的ホール

講師：正木 万千枝 氏 (管理栄養士)

内容：タンパク質摂取に特化した栄養の講座 (講話)

対象：概ね65歳以上の方

定員：20名 (先着申し込み順)

参加費：無料

持ち物：室内履き・水分・筆記用具

タンパク質の摂取をテーマに、
普段の食生活を見直しましょう!



土曜ヨガ

8月5日(土)
◀ 男性 ▶

8月19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：マスク着用のまま行う、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：7月1日(土) 10:00より 【担当：田中】



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



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