



介護予防事業  
**GOGO 健康**

## フレイル予防講座

フレイルとは高齢になることで体力や精神力が衰えること



- ◇場 所◇ 中和田小学校  
 コミュニティハウス 研修室
- ◇時 間◇ 10:00~11:30
- ◇参加費◇ 無 料
- ◇定 員◇ 先着 20 名(要申込み)  
 \*なるべく 4 回とも出席できる方
- ◇申込期間◇ 9 月 1 日(金)~  
 10 月 21 日(土)
- ◇持ち物◇ 上履き・必要な方は水分

- 「フットケアと体操」はなるべく動きやすい服装でおこし下さい。
- 体調の悪い場合は参加を見合わせて下さい。

### 後期日程

月 日	講座名	講 師
10/23(月)	フットケアと体操	運動指導員福嶋先生 いずみ中央地域 CP 看護師
10/30(月)	口腔講座	橋田歯科衛生士
11/6(月)	おなか元気講座	ヤクルト
11/13(月)	脳イキイキ講座	スリーA 指導士

お申込み・お問合せ いずみ中央地域ケアプラザ  
 電話 045-805-1792

## 地域交流イベント~いも煮会~

令和5年10月27日(金) 10:00~12:00

- ★集合場所：いずみ中央地域ケアプラザ  
 いずみ野地域ケアプラザ
- ★集合時間 10:00
- 定 員：30名(締切10/17(火) 申込多数時抽選)
- 参加費：無料
- 持ち物：水分、雨具、タオル
- ◆動きやすい服装・靴でご参加ください。
- ◆小雨決行のため雨具もご持参ください。

泉サポートプロジェクト

## 歩いて健康! 動いてスッキリ! 秋のお散歩!

いずみ中央地域ケアプラザといずみ野地域ケアプラザから横浜敬寿園までウォーキング!  
 ゴール地点の横浜敬寿園では、施設内の見学、体操やゲームなど健康に関するイベント等を行います。  
 お楽しみに!!

ウォーキングのみや、施設見学のための参加も OK!  
 どなたでもお気軽にご参加ください!



◆お問合せ・お申込み◆  
 いずみ中央地域ケアプラザ  
 ☎ 045-805-1700

# 出張相談開催中!



「介護施設や高齢者住宅ってどんなところ?」「自分の老後、ご両親のことなど介護が必要になったらどうしたらよい?」そんな疑問を相談できます。

\*ご相談は予約優先です

開催日: 11月10日・12月1日・1月5日  
2月2日・3月1日 (全て金曜日)  
時間: ①10:00~ ②11:00~ ③13:00~  
④14:00~ ⑤15:00~  
場所: いずみ中央地域ケアプラザ (地域ケアルーム)

## ◆お問い合わせ・ご予約お申込み先

注) 受付窓口はいずみ中央地域ケアプラザとは異なります。

高齢者施設・住まいの相談センター 電話 045-342-8866

受付時間: 9時から17時 定休日: 土曜日・日曜日・祝日



川柳のついで

川柳を作ってみませんか。  
ご参加お待ちしております。

\* 青き空 かと思いきや 雨どつと  
\* せみの声 「カナカナカナ」つと くれれば秋  
佐藤 桂子  
虎渡 功



## ボランティア募集

### 草むしりグリーンアップ大作戦

“酷暑”に負けずぐんぐんと伸びた雑草。  
施設周りの草取りに是非地域の方々のお力をお貸しください!!

日にち: 令和5年10月29日(日)

時間: 9時30分~11時

◆持ち物: 草取りの道具、軍手、水分  
汗拭きタオル

\* 鎌は危なくないように刃先を包んでお持ちください。 \*雨天中止



●人数把握のため10月22日(日)までにお申込み下さい。

☎ 045-805-1700 (戸越)



にじいろ保育園の園児たちが敬老の日の贈り物(絵)を届けてくれました。



## ハロウィンって? Happy Halloween!

ハロウィンは、ヨーロッパを発祥とするお祭りです。もともとは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す宗教的な意味合いのある行事でしたが、現在では本来の意味はなくなり、仮装した子供たちが「Trick or treat (お菓子をくれないといたずらするぞ!)」と言って家を訪れ、お菓子をもらったりする民間行事として楽しまれています。



かぼちゃをくり抜いた魔除けのランタン「ジャック・オ・ランタン」



## \*そよ風 10月号に関するお問い合わせ\*

横浜市いずみ中央地域ケアプラザ

〒245-0024 横浜市泉区和泉中央北五丁目14番1号

TEL 045-805-1700

担当: 地域活動交流 戸越 浩美



## お知らせ

いずみ中央地域ケアプラザは第2日曜日が休館日です。