

※以下の事業は変更、中止の可能性があります。
※参加希望の方は事前にお申し込み下さい。 ※キャンセル待ちになる場合がございます。

矢向地域ケアプラザ主催のプログラム (会場：矢向地域ケアプラザ)

講座名	開催日・時間	定員	参加費	対象	内容	
子育て とちのき 子育てサロン	6月27日(金) 10:00~13:30 ※終了時間を延長しました! ※持参したお弁当を食べられます	20組	無料	乳幼児・保護者 ・矢向・江ヶ崎 地区の方	室内に滑り台やトンネル、本等を用意。「とちのきず」のお楽しみ企画などもあります。	
ゆっくりゆっくり 転ばん体操	6月4日・18日(水) 14:00~15:00	19名	200円 (保険料等)	おおむね 75歳以上 ・矢向・江ヶ崎 地区の方	足元が不安になってきた高齢の方向けのゆっくりペースの体操です。	
リフレッシュ体操	6月5日・19日(木) 13:30~15:00	20名	250円 (保険料等)	おおむね 60歳以上 ・矢向・江ヶ崎 地区の方	「いつまでも若々しく!」音楽に合わせた体操やストレッチ、ダンスを楽しんでいます。	
とちの 操 の ヨ ガ	朝のヨガ	6月2日・16日(月) 10:00~11:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	大人気のヨガ!参加者から体調が良くなったとの声が届いています。
	夜のヨガ 木曜日	6月12日・26日(木) 19:00~20:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	空いている時は木、金、両方に参加できます。事前に登録が必要。定員に達した時点で受付終了となります。予めご了承ください。
	夜のヨガ 金曜日	6月6日・20日(金) 19:00~20:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先
簡単エアロビクス ~青竹ふみふみ エクササイズ~	6月7日(土) 10:30~11:15	15名	250円 (保険料等)	おおむね 50歳以上 ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	エアロビクス、青竹ふみ、筋トレ、ストレッチ等々…充実の45分間です。	
趣味 昭和の寺子屋	6月 5日(木)15:10~16:10 6月17日(火)10:30~11:30	15名 程度	100円 (消耗品費等)	どなたでも	脳トレに良いナンプレ(数独)、計算、クイズ等々…いろいろ用意しています。	

※原則、ヨガのコースは重複して受けることはできません。

後方支援団体の活動 (会場/集合場所：矢向地域ケアプラザ) 対象：矢向・江ヶ崎在住の方

矢向地区保健活動推進員主催 ポッチャサロン	6月2日(月)14:00~ 参加費：なし		老若男女、誰もが楽しめる屋内球技!当日2チームに分かれて得点を競います。初めての方も大歓迎!ぜひ参加してみませんか?
矢向地区保健活動推進員主催 ノルディックウォーキング【つどい】	6月9日(月) 9:30集合 (10:30頃解散) 参加費：なし ※雨天中止		2本のストックを持ち、おしゃべりしながら町中を歩きます。ストックは貸してもらえます。気軽に参加してみませんか?
元気づくりステーション事業 健康サロン~輪(りん)~	6月20日(金) 10:00~11:30 参加費：100円(材料費等)		楽しみながら介護予防ができる集いの場です。参加者の皆さんで内容も決めている、とても楽しいサロンです♡

ボランティア情報交換会

6月1日(日) 14:00~15:00

矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

ボランティアに興味のある方
気楽に参加してください!

この地域でボランティアをする場合、「何ができるか、何がしたいのか、何が必要とされているか」を一緒に考えてみませんか?

ボランティア未経験の方、既にボランティアとして活動している方、ご自分の得意なことを人のために活かしたい方、ぜひお話を聞かせて下さい!

【お申込み・お問い合わせ】045-573-0020
地域活動交流コーディネーター 杉崎

ホタルのゆうべ

事前申込不要!
参加無料

ホタルの鑑賞会を

6月に開催予定です!

矢向地域ケアプラザ
多目的ホール

※ホタルの成育状況等により、開催日時を決定します。開催日時は決まり次第、館内に掲示いたしますのでご確認ください。

お知らせ

矢向あいねっとでは、東北復興支援活動として「ふくしまオーガニックコットンプロジェクト」への協力を行って来ました。今年は諸事情により種の配布を行うことができません。予めご了承ください。

横浜市矢向地域ケアプラザ

代表電話：045-573-0020
相談電話：045-573-0029
(福祉・保健に関する相談)

※来所やオンラインでの相談をご希望の方は、
あらかじめお電話でご予約ください!

GoGo 健康ライフ講座 初夏編

対象：おおむね65歳以上

定員：各回25名

持ち物：上履き、筆記用具、飲み物

場所：矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

4回講座の
2回目以降です

◆ドレミで10歳若返ろう!

6月16日(月) 13:30~15:00

講師：高橋 亮太郎 氏 (音楽療法士)

◆フレイル予防の体操

6月30日(月) 13:30~15:00

講師：生田目 小春 氏 (体操講師)

◆栄養改善でフレイル予防をしよう!

7月28日(月) 13:30~15:00

講師：こざわ 早苗氏 (管理栄養士)

介護なんでも相談室

6月21日(土) 13:30~15:00

矢向地域ケアプラザ ボランティアルーム

参加費無料!
事前申込不要・出入り自由

介護の悩みを話し合ったり、介護方法や制度・サービスに関する情報交換などを行ったりしています。

6月生まれの方! (更新無料)
とちホルダーの更新をお願いします!

登録事項に変更がない場合でも、ケアプラザまで一度お電話ください。

プラザギャラリー ~当館1階のミニ作品~

5月「やこう春の会」様

6月「矢向絵画サークル」様

毎月、様々な団体の方がボランティアで作品を展示しています。ぜひご覧ください。

地域活動交流事業

「あいねっと あいさつ運動」

4月7日(月)、矢向小学校・新鶴見小学校の入学式が行われました。あいねっと(地域福祉保健計画)の活動の1つ「あいさつ運動」を実施し、顔の見える関係づくりを行いました。

地域の方々やボランティアの方々が校門付近に立ち、入学式に向かう1年生とそのご家族に挨拶することができました。



「クイズラリーの景品」 ご寄付のお願い

10月開催の「とちのきフェア」で行う「クイズラリー」で使用する景品を募集しています。手作り品、新品、未使用の綺麗な状態のものがありましたら、矢向地域ケアプラザへ持ちください。

※手作り品、新品、未使用の綺麗な状態のものに限ります

※食品、古びたものなどはお断りする場合がありますのでご了承ください。



生活支援コーディネーター あかねの部屋

の と ・ な ・ り



矢向、江ヶ崎町のみなさま、はじめまして。

4月1日付で着任しました生活支援コーディネーターの
畑 正美 (はた まさみ) と申します。

(地域で有名な畑さんとは全く関係はありません。(笑))

こちらの地区はお仕事で歩いたことがあるくらいの知識しかありませんが、地域の皆さまのご指導ご鞭撻を受けて、しっかり地域に貢献できるよう尽力したいと思っております。皆さまが住み慣れたこの地域に暮らし続けることが出来るよう、地域に必要なもの・ことを、地域の皆さまと一緒に考え、つながりや支え合いの仕組みづくりをお手伝い出来るようがんばります!!

☆前任者にあやかり、楽しい記事が書けるようにコーナー名を「あかねの部屋のとなり」とさせていただきます。☆

どうぞよろしく
お願いいたします。



地域包括支援センター

横浜市のチームオレンジは

認知症の人や家族の希望や願い、困りごとなどの声をもとに、その実現や解決に向けた取組を、認知症の人や家族とともに地域住民や団体、企業、関係機関等が連携して進める「本人支援」の活動です☆



認知症の本人とともに暮らしやすいまちをつくろう

本人や家族の想いや願いを知るために話を聞く、認知症サポーター養成講座に参加する等、ケアプラザと一緒にできることからやってみましょう!
横浜市のホームページもぜひご覧ください☆



はじめまして。

4月からケアマネジャーとして着任いたしました
高橋 明美 (たかはし あけみ) と申します。
1日も早く、地域の皆さまとお近づきになれるように笑顔で勤めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



矢向地域ケアプラザデイサービス

4月のデイサービスでは 「**戸外機能訓練**」 を楽しみました!



4月に入り暖かくなってきたので、「戸外機能訓練」として、近隣のお散歩を楽しみました。緑道などの満開の桜や春の花々を愛でながら、会話も弾んでいました。



順番待ちの方には・・・

「**カラオケ演芸大会**」

お部屋で順番を待っているお客様には「カラオケ」をお楽しみいただきました。お客様の歌声に加え、山本リンドさん・越路吹雪さん・吉幾三さんらに扮したスタッフが登場する日もあり、楽しい時間を過ごしました。



見て～!
きれいね～♡