

地域包括支援センターってどんなところ？ 主な役割をご紹介します！

介護保険について相談したい

地域包括支援センター

身寄りがなく将来に備えておきたいが、何をしたらよいかわからない

介護予防のために体操をしたい



★「地域包括支援センター」とは、市町村で設置される公的機関であり、保健福祉の総合相談窓口です。専門の相談員が無料で相談をお受けします。介護保険の申請の受付や、利用に関する相談を幅広く受け付けています。

★横浜市内のケアプラザ(現在 145ヶ所)の中に、「地域包括支援センター」が併設しています。



情報提供や、関係機関と連携を取り、適切な支援を進めていきます。

事前にご連絡をいただけるとご相談がスムーズです。
ご相談は ☎045-423-1703 地域包括支援センターまで

地域包括支援センターより

皆さん、こんにちは。社会福祉士の森田です。
皆さんは『エンディングノート』をご存じですか？
『エンディングノート』は、自分に「もしもの事」が起きた時に周りの人に自分の想いを伝えるツールです。「もしもの時」は年齢に関係なく、だれにでも起こりえますよね。そこで神奈川県では『ライフデザインノート』と命名し、オリジナルのノートを作りました。新子安地域ケアプラザにもご用意してありますので、ご興味のある方はご連絡ください。お待ちしております！

お財布とからだにやさしい 上手な薬局のかかり方講座

しんまち薬局の薬剤師さんより、お薬の飲み合わせやサプリメントの使い方等、皆様の日頃の疑問にわかりやすくお答えします！

3月27日(水)

13:30~15:00

先着 25名

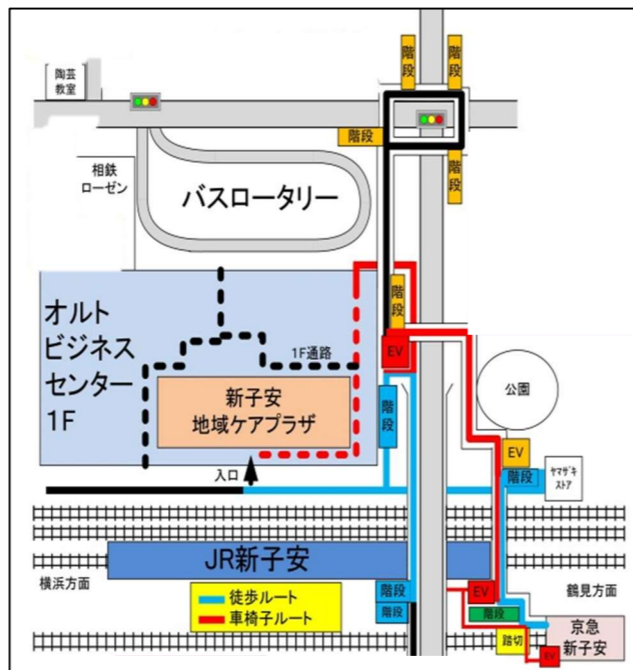
参加費無料



社会福祉法人横浜市福祉サービス協会
横浜市新子安地域ケアプラザ
住所：横浜市神奈川区新子安 1丁目2-4
TEL：423-1701 / FAX：423-1702
◆開館時間：月～土曜 9:00～18:00
日曜祝日 9:00～17:00
◆休館日：第3土曜日、12月29日～1月3日
◆最寄駅：JR新子安駅より 徒歩3分
京急新子安駅より 徒歩3分

担当エリア

新子安 1～2丁目・子安台 1～2丁目・子安通・入江 1～2丁目・神奈川 1～2丁目・東神奈川 1～2丁目・新町・神奈川本町・浦島町・亀住町・千若町・新浦島町・守屋町・恵比寿町・宝町・山内町・星野町・出田町・鈴繁町・橋本町・瑞穂町・浦島丘



新子安地域ケアプラザ便り



なごみ 和 3月号

令和6年3月発行 第201号

発行 (福)横浜市福祉サービス協会
横浜市新子安地域ケアプラザ
住所 横浜市神奈川区新子安 1-2-4
電話 423-1701 FAX423-1702
発行責任者 所長 山尾 みどり
<http://www.hama-wel.or.jp/office/shinkoyasu/>

♪音楽を楽しみながら 健康に♪



うたっておどって脳いきいき講座

音楽で楽しく脳を活性化することで、脳トレや認知症予防になるとされており、この手法を「音楽療法」と言います。音楽を楽しみながら、心と体を健康にしましょう♪

♪日時：3月18日(月)
10:00~11:30

♪対象：概ね65歳以上の方

♪参加費：無料

♪先着30名様



楽しいスマホ教室！

スマホ講座 with 大原学園

3月21日(木) 10:00~11:30

先着15名 参加費無料



スマホの基本操作から楽しく学びましょう！

**ご自分のスマホを
忘れずにご持参
ください！**

シニア向け♪ボランティア講座

～よこはまシニアボランティアポイント登録研修会～

3月23日(土) 10:00~11:30

先着10名 参加費無料

<対象> 横浜市在住で65歳以上の方
<持ち物> 介護保険被保険者証、筆記用具

「よこはまシニアボランティアポイント」とは？
高齢者が介護施設などでボランティア活動をした場合にポイントが貯まり、貯まったポイントに応じて換金・寄付できる仕組みです。

ゆる体操

毎月第1・3月曜日

13時~15時

加齢に伴い、体が硬くなったり、思うように動きにくくなることがあります。「ゆる体操」では、体操を行うことで筋肉・骨(関節)・内臓そして脳機能を緩めて身体の老化を遅らせ、美しさと若返り取り戻します。動きやすい服装でお越し下さい。飲み物を各自でご持参下さい。

参加費：1回500円

R6年度
生徒募集中！

生き粋ストレッチ

毎月第1・3火曜日

10時~12時

生活習慣病の予防に！筋力をつけて膝痛や腰痛を予防に！姿勢やスタイルの維持に！動きやすい服装でお越し下さい。飲み物を各自でご持参下さい。

参加費：1回500円

4月より、午前中の開催に変更しました！



新子安地域ケアプラザ予定表

※主催・後方支援事業を掲載しています。

日程が変更・中止になる場合がございます。

お問い合わせはこちらまで 新子安地域ケアプラザ TEL: 423-1701

3月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 ○すくすくかめっ子 ■ゆる体操	5 ■活き粋ストレッチ	6 ○赤ちゃん学級	7	8	9 ■民謡教室
10	11 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	12 ■はじめま書	13 ○体操教室 ■ふれあいサロン	14	15 ■パラダイス	16 休館日
17	18 ■ゆる体操	19 ■活き粋ストレッチ	20 ■おりがみ教室	21	22	23 ■民謡教室
24	25 ○すくすくかめっ子 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	26 ■雀の会 ■はじめま書	27	28	29	30
31						

4月						
日	月	火	水	木	金	土
	1 ○すくすくかめっ子 ■ゆる体操	2 ○活き粋ストレッチ	3 ○赤ちゃん学級	4	5	6
7	8 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	9 ■はじめま書	10 ○体操教室 ■ふれあいサロン	11	12	13 ■民謡教室
14	15 ■ゆる体操	16 ○活き粋ストレッチ	17 ○すくすくかめっ子 ■おりがみ教室	18	19 ■パラダイス	20 休館日
21	22 ○すくすくかめっ子 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	23 ■雀の会 ■はじめま書	24 ○体操教室	25	26	27 ■民謡教室
28	29	30				

健康維持

趣味活動

子育て支援

その他

○：午前

■：午後

定期開催中の講座

当ケアプラザでは、年間を通して様々な講座を企画・開催しております。どの講座も初回の体験は無料です。複数の講座に参加することももちろん可能です。気になる講座がありましたらお気軽にお問い合わせください。

	講座名	日時	内容	参加費 (1回)
健康維持	ゆる体操	<第1・3月曜日> 13:00~14:30	筋肉や骨、内臓をゆるめることで身体機能を高めま す。ゆっくりとした動きなので運動が苦手な方にも お勧めです。	500円
	太極拳	<第2・4月曜日> 13:00~14:30	40歳以上対象。呼吸に合わせてゆっくりとした柔 らかい動きが特徴です。初心者やシニアの方でも参 加できます。	200円
	活き粋ストレッチ	<第1・3火曜日> 13:00~14:30 4月より10:00~ 12:00に変更	体力維持・介護予防に効果的な体操・ストレッチを 行います。マット(バスタオルでも可)をご持参くだ さい。	500円
	体操教室	<第2・4水曜日> 10:00~11:30	椅子に座ったままでできる筋トレやストレッチがメイ ンです。楽しい脳トレもあるので認知症予防にもお勧 めです。	500円
趣味活動	囲碁将棋解放デー	<第2・4月曜日> 13:00~16:00	時間内にふらっと立ち寄って対戦することができます。 お子様も参加できます。	無料
	健康マージャン 「雀の会」	<第4火曜日> 12:00~15:00	今年の7月から始めました。定員10名、要予約で す。	無料
	ふれあいサロン	<第2水曜日> 13:00~15:00	65歳以上の方対象。季節ごとにイベントや作品作 りなどを行っています。	500円
	おりがみ教室	<第3水曜日> 13:00~14:30	65歳以上の方対象。毎月、季節にあった素敵な作 品作りをしています。	200円
子育て支援	民謡教室	<第2・4土曜日> 12:00~16:00	尺八の音色と力強い声が魅力的な民謡教室です。 初めての方も、まずはお気軽にご見学下さい。	500円
	神奈川区 赤ちゃん学級	<第1水曜日> 10:00~11:00	0歳の赤ちゃん(第1子)と保護者の集まりです。事 前申込制(人数制限あり)神奈川区ホームページか らお申込み下さい。(対象地区:新子安、入江)	無料
	すくすくかめっ子 ~親子のたまり場~	<第1・4月曜日、 第3水曜日> 10:00~11:30	地域の方たちと親子が一緒におしゃべりや仲間づ くりをする「親子のたまり場」です。開催時間内の出 入りは自由で予約は不要です。(対象地区:新子安)	無料
その他	はじめま書 ~書道教室~	<第2・4火曜日> 15:30~17:00	(小学校1年生~6年生まで対象) 書道セット(筆、すずり、墨汁、半紙、新聞紙)をご持 参下さい。	500円
	パラダイス ~学齢障がい児の 居場所~	<第3金曜日> 16:00~20:00	(未就学児~小・中・高校生対象) フリースペースとして、時間内の出入りを自由にし ております。情報交換の場としてご活用下さい。	無料
	パラダイス NEXT	同上	(高校生以上の障害のある方とご家族様) パラダイスと同じ活動時間にご利用いただけます。	無料