



Maikashi CP presents

Summer Concert

三線演奏会

R7.8.6(水)
13:00~14:10

第1部: 皆さんと童謡
第2部: 沖縄の三線とギター演奏

参加費 100円



ゴスペルコンサート

R7.8.28(木)
13:30~14:30

※終了後、茶話会開催します

ゲスト: 明治学院大学
ゴスペルクワイア

参加費 100円
(お茶菓子代)



会場・お申込み・お問合せ: 舞岡柏尾地域ケアプラザ

お申込み(随時可)
お待ちしております♪

資生堂化粧療法

いきいき美容教室



化粧のちからで
介護予防☆
健康寿命を延ばして、
いつまでも、元気に、
楽しく、美しく!



開催日時 R7
9/30(火) 10:30~11:30

- ▶場所 / 舞岡柏尾地域ケアプラザ 多目的ホール
- ▶対象 / 地域にお住まいの方 65歳以上の男性・女性
- ▶定員 / 25名(先着)
- ▶講師 / 資生堂ジャパン株式会社
- ▶申込 / 9月11日(木)~受付(電話・窓口)

参加費
無料

※メイク技術をお伝えする講座ではございません。

男性の地域デビュー講座

「男の教室 R7」全7回

「男性の地域デビューを応援する講座です」
新しい仲間や趣味を見つける絶好の機会です。
第二の人生・新たな楽しみ方を見つけてみませんか



日程

R7
9/ 8(月)… だんご作り
9/25(木)… ミステリーツアー
10/ 7(火)… 歴史ウォーク
10/24(金)… 絵手紙をつくろう
11/ 6(木)… 「坐禅」を組む
11/21(金)… 冬の寄せ植え
12/20(土)… ミニ門松づくり



- ▶場所 / 舞岡柏尾地域ケアプラザ
- ▶時間 / 10時~12時
- ▶費用 / 各回500円 (行事により費用変更あり)
- ▶申込 / ~ 8月31日(日)迄 (電話・窓口)

※申込多数の場合は抽選
全講座参加できる方を
優先します。
興味ある講座のみの
参加も可能

予約・申し込み 舞岡柏尾地域ケアプラザ 電話または窓口にて 045-827-0371

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。

浮腫み(むくみ)予防講座



浮腫みの原因、解消法メカニズム、予防についてやセルフマッサージの紹介をします♪

※動きやすい服装・飲み物ご持参ください。

受付随時OK
お気軽に
ご参加ください

開催日時 **R7 9/24水** 10:00~11:00

参加費
無料

- ▶場所/ 舞岡柏尾地域ケアプラザ 多目的ホール
▶対象/ どなたでもどうぞ♪
▶講師/ 鈴木 亜沙子氏 [訪問マッサージ師の手俱樂部 治療相談員]

地域のサークルでん

こんにちは

スローピングOB

スローピングは階段をリズム良く
昇り降りする、簡単な運動です♪
はまちゃん体操も取り入れながら
和気あいあいと活動中♪



▶活動日/ 毎月第1・3(月)

▶時間/ 13:00~14:30

▶場所/ 舞岡柏尾地域ケアプラザ 多目的ホール

▶対象/ どなたでも♪

▶お問合せ/ 舞岡柏尾地域ケアプラザまで

参加者
募集中

介護施設について



特養や老健ってどんな施設?介護サービスの内容や
入所費用等座談会形式で勉強してみませんか?

開催日時 **R7 9/11木** 10:00~11:30

参加費
無料

- ▶場所/ 舞岡柏尾地域ケアプラザ 多目的ホール
▶対象/ 介護に関心のある方
▶講師/ 特別養護老人ホーム・老人保健施設 職員
▶申込/ 前日までに(電話・窓口)



かしおのこども食堂



9月のメニュー

9月12日(金) ビビンバ丼

申込:8月8日(金)~



こども食堂HP
QRコード

ご案内・レシピ
活動記録等
掲載しています♪



ボトルキャップ回収終了いたします。

ご協力いただきありがとうございました。

その他 募集事業

事業名	概要	日程	内容	参加費	申込
あおぞら会	概ね60歳以上の方 9:30~10:30	9/3・17 (水)	3A脳活性化リハビリテーション はまちゃん体操・サロン	50円	先着順
童唱会	どなたでも 13:00~14:10	9/3 (水)	1部 皆で童謡唱歌♪ 2部 ハープの演奏	100円	いつでも可
まいまい クラブ	未就園児と保護者 10:00~11:30	9/4 (木)	保育園の先生と遊ぼう!	無料	8/7~受付
ふれあい サロン	どなたでも 13:30~14:30	9/25 (木)	音楽脳トレ♪ ※終了後、茶話会開催	100円 (お茶菓子代)	いつでも可
あったまり場	どなたでも 14:00~15:00	9/16 (火)	とじこもりがちな方や話し相手がほしい方 のためのスペースです。	無料	不要

Dr. 修行の"いきいき"コラム!!

健康寿命について

皆さん、健康寿命はご存知でしょうか?

平均寿命が女性87.14歳、男性81.09歳に対して、健康寿命は女性75.45歳、男性72.57歳です。(2022年統計)
健康寿命とは、健康上の問題で日常生活に制限のない期間です。逆にいうと、この年齢を超えると何らかの理由で日常生活が制限されてくるという事です。大雑把に言えば、自分の好きな時に好きな事をしたり食べたり行ったりができなくなる、ということでしょうか。

この健康寿命を少しでも伸ばす事が大事で、そのためには以下の事柄に気を付けましょう。

- | | | | |
|-------|--------------|-----|---------|
| ①食事 | ②運動習慣 | ③睡眠 | ④ストレス管理 |
| ⑤定期健診 | ⑥社会とのつながりを維持 | ⑦禁煙 | ⑧適度な飲酒 |



昨年6月から内科では生活習慣病の指導が開始され、患者さんに食事指導をする機会が増えましたが、好きな食事をしてもらいたいと思うのも人情ですので、皆さんも是非、暴飲暴食を避け、腹八分目を守り、食べた分は運動をするように心掛けてください。

<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 ※お掛かり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

検索