

10月 ケアプラザ活動カレンダー

*新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては中止や延期になる場合があります

日	月	火	水	木	金	土
				1 ダンディヨガ 10:00~11:00	2 親子のひろば ひまわり ①9:30~10:15 ②10:30~11:15 医療相談会 14:00~	3
4	5 それいゆ 13:00~14:30 フリースペース あおぞら 15:30~20:30	6 くつろぎ 10:00~11:30	7	8 フリースペース あおぞら 15:30~20:30	9 親子のひろば ひまわり ①9:30~10:15 ②10:30~11:15	10 GoGo健康講座 ハマトレ 10:00~11:00
11	12 休館日	13 いきいき健康 クラブ 10:00~11:00 ナイトヨガ 19:00~20:00	14 エンディングノート 活用講座 13:00~14:30	15 認知症介護相談 14:00~ ダンディヨガ 10:00~11:00	16 親子のひろば ひまわり ①9:30~10:15 ②10:30~11:15	17 GoGo健康講座 ハマトレ 10:00~11:00
18	19 子育てサロン わかば 10:00~11:30 フリースペース あおぞら 15:30~20:30	20 くつろぎ 10:00~11:30	21 消費者被害 防止講座 13:00~14:00	22 フリースペース あおぞら 15:30~20:30	23 親子のひろば ひまわり ①9:30~10:15 ②10:30~11:15	24 GoGo健康講座 ハマトレ 10:00~11:00
25	26 それいゆ 13:00~14:30	27 いきいき健康 クラブ 10:00~11:00 ナイトヨガ 19:00~20:00	28 GoGo健康講座 (口腔編) 14:00~15:30 親子で楽しむ パンピのリトミック ①10:30~11:10 ②11:20~12:00	29	30 親子のひろば ひまわり ①9:30~10:15 ②10:30~11:15	31

ケアプラザ事業のみ掲載

桃：地域活動交流事業 緑：地域包括支援センター事業
橙：生活支援体制整備事業

岡津地域ケアプラザ



ケアプラザ通信 10月号 第7号 令和2年9月25日発行

社会福祉法人 誠幸会
横浜市岡津地域ケアプラザ
横浜市泉区岡津町1228番地3
TEL 812-0685 FAX 812-0802
✉ okatsu-cp@i-seikoukai.or.jp
HP https://i-seikoukai.or.jp/
発行責任者 所長 高木 みどり

第1回 ケアプラザ祭り

協力：中川連合町内会・中川地区社会福祉協議会

新型コロナウイルス感染拡大防止に努めて実施します！

- ①密を避けるため、事前に整理券を配布し、時間帯ごとに人数の制限を行います。
- ②来場者には、検温と手指消毒を行い、マスクを着用していただきます。
- ③常時換気と、定期的に消毒を実施します。

11月14日(土)

10:00~14:00

【会場】岡津地域ケアプラザ

タオルの寄付のお願い

ケアプラザでは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、1日3回職員による館内の消毒作業を行っております。消毒作業用の雑巾に使用するタオルが不足しているため、ご自宅で不要なタオルのご寄付を募らせていただきます。ご協力をお願いいたします。

*ご寄付をお願いしたいタオル
未使用の白いタオル

*雑巾を縫って下さるボランティアさんも募集しております!(在宅ボランティア)

担当：地域活動交流コーディネーター 岡まで

新職員紹介

8月16日より地域活動交流サブコーディネーターとして、岡津ケアプラザの仲間に入れて頂きました今村です。皆様と一緒に地域活動が活発になる様お手伝いが出来ればと思います。どうぞよろしく お願い致します。

地域活動交流
サブコーディネーター

今村 克代



子ども縁日 (無料)

会場：情報ラウンジ
1クール5名(15分)の入替制 計70名
・ヨーヨー釣り
・スーパーボールすくい
・射的
・ポップコーンのプレゼント



血管年齢・簡単鉄子チェック (無料)

会場：多目的ホール
協力：(株)クリエイトエス・ディー
1クール20名(30分)の入替制 計80名
実施時間：10:00~12:00

里山夢プロジェクト

会場：駐車場
協力：中川地区社会福祉協議会
里山夢プロジェクト
1クール20組(20分)の入替制
焼き芋と里山夢プロジェクトの畑で採れた里芋などのフレッシュな野菜を販売します。



障害事業所製品の販売

会場：駐車場
協力：特定非営利活動法人 夢の交差点
わいわいクラブ
1クール20組(20分)の入替制
焼き菓子や手作り製品など、障害事業所で作った製品を販売します。



ケアプラザまでの交通案内

弥生台駅より徒歩20分
「領家谷」バス停より徒歩3分
「金堀谷」バス停より徒歩3分
「白百合台団地」バス停より徒歩6分
地域ケアプラザは駐車場の台数が少ないため、公共交通機関、自転車、徒歩によるご来所をお願いしております。お身体が不自由な方は、車いす用駐車スペースを用意しておりますので、ご利用ください。

ケアプラザ開館時間

月曜日~土曜日
午前9時~午後6時
日曜日・祝日
午前9時~午後5時
※地域包括支援センター相談業務
午前9時~午後5時
休館日：第2月曜日
(祝日の場合は翌火曜日)

新型コロナウイルス感染拡大状況によっては中止になる場合があります。中止の場合は、ケアプラザ屋外掲示板およびホームページにてお知らせします。

整理券配布期間：10月17日(土)~11月7日(土) 9:00~17:00

配布場所：岡津地域ケアプラザ 受付窓口

*整理券は各コーナー配布数に達した時点で、配布終了となります。

*お渡しする整理券の時間については、受付順で発行いたしますので、時間の希望はお受けできません。

お問い合わせ 岡津地域ケアプラザ ☎812-0685

ケアプラザ自主事業のご案内

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては中止または延期になる場合がございます。
開催の有無につきましてはケアプラザにお問い合わせください。

～ママと赤ちゃんの絆を深める～

ベビーマッサージ

マッサージオイルを使って、ママの手で全身のマッサージを行います。



- 【開催日】 11月7日(土) 10時30分～11時30分
- 【場所】 多目的ホール
- 【対象】 0歳児～1歳児までの親子
- 【定員】 8組
- 【参加費】 1組100円 (マッサージオイル込み)
- 【講師】 村木 雄一氏
日本アタッチメント育児協会
ベビーマッサージインストラクター
- 【持ち物】 大き目のバスタオル2枚
おねしょシーツ又は小さめのレジャーシート (マッサージの時に下に敷きます)
その他オムツなど各自必要なもの
- 【申込み】 お電話にてお申込みください (先着順)
- 【申込み期間】 10月1日(木)～11月6日(金)

子育てサロンわかば

お友達づくりや、ママのリフレッシュに!

- 【開催日】 毎月第3月曜日 10時～11時30分
- 【場所】 多目的ホール
- 【対象】 未就園児の親子
- 【定員】 12組
- 【参加費】 1組100円
- 【持ち物】 飲み物等お子さんに必要なもの
動きやすい服装でお越しください
- 【内容】 10時～10時45分 フリースペース
10時45分～11時30分 ヨガ
東洋医学のツボ押しストレッチをして
ほぐしてからヨガを行います。
- 【講師】 優菜先生
アンシー'Sストレッチヨガ研究会 認定講師
- 【申込み】 前日までに電話にてお申込みください



フリースペースあおぞら

夜間のケアプラザはとっても静か!
集中して勉強できる環境です。日々の勉強の場として
テスト勉強の場としてぜひご利用ください!!

- 【開催日】 毎月第1・第3月曜日 第2・第4木曜日
15時30分～20時30分 (時間内出入り自由)
- 【場所】 ボランティアルーム 地域ケアルーム
- 【対象】 小学生以上の学生、大人の方もどうぞ
☆小学生は原則17時まで、それ以降利用する
場合は事前にご相談ください。

* 参加費無料、事前申込み不要

- * 10月より
 - ① 16時30分～17時30分まで (第1、第3月曜日)
 - ② 17時30分～18時30分まで (毎回)
- の間は学習支援(数学)のボランティアさんがいます。
学習支援が出来ますのでぜひお気軽にご利用ください。



空きあります

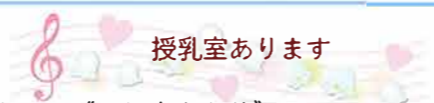
ダンディヨガ

健康増進や地域の男性同士の交流の場として開催します
体の堅い方、ヨガが初めての方でもご参加いただけます

- 【開催日】 毎月第1第3木曜日 10時～11時
- 【場所】 多目的ホール
- 【対象】 地域にお住まいの男性
- 【募集人数】 3名
- 【参加費】 400円 (1回)
- 【講師】 夏神由美子先生
RYT200ヨガインストラクター
ピラティスインストラクター
- 【持ち物】 ヨガマット、汗拭き用タオル、飲み物
バスタオル1枚、動きやすい服装
※ヨガマットお持ちでない方はご相談ください
- 【申込み】 お電話にてお申込みください

空きあります

親子で楽しむバンビのリトミック



- 【開催日】 毎月第4水曜日
第1部 10:30～11:10 (0歳～1歳半の親子対象) 《1組空きあり》
第2部 11:20～12:00 (1歳～未就園児の親子対象) 《2組空きあり》
- 【参加費】 1組100円
- 【内容】 先生の奏でる音楽に合わせて手遊び・体操
- 【講師】 清水 皆子先生
- 【持ち物】 飲み物、オムツ等お子さんに必要なもの、動きやすい服装でお越しください
- 【申込み】 お電話にてお申込みください

地域包括支援センターからのお知らせ

消費者被害防止講座

- 【開催日】 10月21日(水) 13時～14時
- 【場所】 多目的ホール
- 【定員】 20名 申込先着順
- 【参加費】 無料
- 【講師】 消費生活相談員
- 【内容】 悪徳商法の手口と対処法について
- 【申込み】 お電話にてお申込みください

教えて! 認知症

認知症サポーター養成講座

- 【開催日】 11月16日(月) 14時～15時
- 【場所】 多目的ホール
- 【定員】 20名
- 【参加費】 無料
- 【講師】 医師・看護師
- 【申込み】 お電話にてお申込みください

エンディングノート活用講座

エンディングノートはあなたの大切な人に自分の
思いや伝えておきたいことをまとめるものです。
この講座では実際にあった出来事をおりませながら
わかりやすくお伝えします。

- 【開催日】 10月14日(水) 13時～14時30分
- 【場所】 多目的ホール
- 【定員】 20名 申込先着順
- 【参加費】 無料 要予約
- 【申込み】 お電話にてお申込みください

* ご参加頂いた方全員に泉区版エンディング
ノートをお持ち帰りいただきます。



GoGo健康講座 (お口の健康)

- 【開催日】 10月28日(水) 14時～15時30分
- 【場所】 多目的ホール
- 【定員】 15名 申込制
- 【内容】 オーラルフレイルの予防について

※ご連絡お待ちしております



GoGo健康講座 ハマトレ編

- 【開催日】 11月 4日(水) ハマトレ体験編
11日(水) ハマトレ本編
18日(水) ハマトレ本編
13時30分～14時30分
- 【定員】 10名
- 【場所】 多目的ホール
- 【持ち物】 上履き、タオル2本、飲み物

感染対策についてのお知らせ

来所された際には、マスクの着用、検温、手指消毒に
ご協力ください

「岡津地域ケアプラザ」協力医による

医療相談会

要予約

- 【開催日】 毎月第1金曜日・第3月曜日 14時
- 【内容】 湘南泉病院 池島先生による
医療相談会 * 診察ではありません
ケアマネジャーさんの相談もOK
※10月は2日のみになります。

介護者のつどい

- 奇数月(隔月) 第3月曜日 14時～15時
- 【開催日】 11月16日(月)

※オープン講座で認知症講座を行います



お申込み・お問い合わせは岡津地域ケアプラザまで ☎ 812-0685

介護等のご相談は地域包括支援センターへ ☎ 812-0801