

11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	2 それいゆ 13:00~14:30 フリースペース あおぞら 15:30~20:30	3 くつろぎ 10:00~11:30	4 GoGo健康講座 ハマトレ編 13:30~14:30	5 ダンディヨガ 10:00~11:00	6 親子のひろば ひまわり ①9:30~10:15 ②10:30~11:15 医療相談会 11:00~	7 ベビーマッサージ 10:30~11:30
8	9 休館日	10 いきいき健康クラブ 10:00~11:00 ナイトヨガ 19:00~20:00	11 GoGo健康講座 ハマトレ編 13:30~14:30	12 フリースペース あおぞら 15:30~20:30	13 親子のひろば ひまわり ①9:30~10:15 ②10:30~11:15	14 ケアプラザ祭り 10:00~14:00
15	16 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 認知症サポーター養成講座(介護者のつどい) 14:00~15:00	17 くつろぎ 10:00~11:30	18 GoGo健康講座 ハマトレ編 13:30~14:30	19 ダンディヨガ 10:00~11:00	20 親子のひろば ひまわり ①9:30~10:15 ②10:30~11:15	21
22	23 それいゆ 13:00~14:30	24 いきいき健康クラブ 10:00~11:00 ナイトヨガ 19:00~20:00	25 親子で楽しむ パンビのリトミック ①10:30~11:10 ②11:20~12:00	26 うたごえサロン 10:00~11:30 フリースペース あおぞら 15:30~20:30	27 親子のひろば ひまわり ①9:30~10:15 ②10:30~11:15	28
29	30					

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

第1回 ケアプラザ祭り
11月14日(土)
10:00~14:00
【会場】岡津地域ケアプラザ

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。

子ども縁日
会場：情報ラウンジ
・ヨーヨー釣り
・スーパースポーツ
・射的
・ポップコーンのプレゼント

里山夢プロジェクト
会場：駐車場
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

血管年齢・簡単鉄子エクササイズ
会場：多目的ホール
協力(株)クリエイティブ・ディー
実施時間：10:00~12:00

障害事業所製品の販売
会場：駐車場
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。

ボランティア募集

書初めの宿題をみて下さる方を募集しています！

ケアプラザでは長期休暇中の子ども支援の一環として、小・中学生の冬休みの書初めの宿題のお手伝いをする事業を下記日程で開催します。
特に講師経験が無くても、書道の得意な方がいらっしゃいましたら是非ご連絡ください。

活動日時12月26日(土) 9:30~12:00

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)

岡津地域ケアプラザ



ケアプラザ通信 11月号

第8号 令和2年10月23日発行

ケアプラザ自主事業のご案内

フリースペースあおぞら

地域の子どもの居場所支援として開催しています。
誰でも利用できますので、ぜひお友達と遊びに来てください。
また、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も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。

*10月より

①16時30分~17時30分まで

②17時30分~18時30分まで

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

※申し込み不要



親子のひろば ひまわり

お子様と気軽にのびのび遊べる場、ママやパパの交流の場としてケアプラザのお部屋を開放しています。

【開催日】毎週金曜日

9時30分~11時30分

【場 所】ボランティアルーム 地域ケアルーム

【対 象】未就園児の親子

【参加費】無料

【申込み】前日までに電話でお申込みください

当日も空きがあればご利用できます

のでお気軽にお問い合わせください

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、当面の間
申込制で利用人数を制限させていただきます

① 9時30分~10時15分

② 10時30分~11時15分入れ替え制になります

新規募集

冬休みこども書道教室

みんなの宿題を応援します！



【開催日】12月26日(土)

①9:30~10:30

②10:45~11:45

【場 所】多目的ホール

【対 象】小学生・中学生

【定 員】各時間12名

【参加費】無料

【内 容】冬休みの宿題の書初めをします

【持ち物】書道道具一式

宿題・練習用の半紙・新聞紙4~5枚

【申込み】お電話にて申込みください

【申込み期間】12月1日(火)~前日まで
(先着順)

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
(先着順)



ケアプラザからのお知らせ

貸館利用に関するお知らせ

■10月12日（月）より下記については貸館利用が変更になりますのでお知らせします。

- 【部屋の定員】（変更前）（変更後）
各部屋の従来の定員の50%まで ⇒ 最低限人と人が接触しない程度の間隔（目安1m）をとる
・多目的ホール 30名（会議利用時）20名（運動）
・地域ケアルーム 8名
・ボランティアルーム 8名
- 【情報ラウンジの利用】
滞留は不可 ⇒ 利用可
※利用者様同士の密集や近距離で対面することがないようにご利用下さい。

■施設利用の前提条件

今までと変更はありません。引き続きご理解とご協力をお願いします。

- ・マスク着用、手洗い励行
- ・来館時の検温、手指消毒
- ・換気の実施
- ・代表者の方による参加者の氏名、連絡先の把握

■利用時間

館内の消毒作業がありますので引き続き下記利用時間でのご利用をお願いします。

午前 10:00～11:30 午後1 13:00～14:30
午後2 15:30～17:00 夜間 18:00～19:30

避難経路について

緊急時の際は職員の指示のもと避難場所へ誘導いたします。
各部屋には避難経路図が掲示してありますのでご利用時に必ずご確認ください。

ケアプラザ入口



2階ホール



避難路



各部屋ごとに避難経路を説明した図を掲示してあります。

※消火器は2か所に設置しています。

※ケアプラザでは年2回の消防訓練の実施を義務付けられております。貸室ご利用の際に、消防訓練実施日にあたる団体につきましては事前にご連絡をさせていただきますので、消防訓練への参加をお願いします。ご理解とご協力をよろしくお願いします。

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。ご協力をお願い致します。

ご寄付をお願いしたいタオルは未使用のタオルです。

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

お申込み・お問い合わせは岡津地域ケアプラザまで ☎ 812-0685

地域包括支援センターからのお知らせ

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
※参加者の方にオレンジリングを差し上げます。



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



※2回以上参加した方にハマトレDVD差し上げます
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

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

「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
※11月は6日のみになります。

GoGo健康講座

（高齢者の栄養改善）

- 【開催日】 12月10日（木）10時～11時半
【場 所】 多目的ホール
【定 員】 15名
【参加費】 無料
【講 師】 管理栄養士
【申込み】 お電話にてお申込みください



～～～お知らせ～～～

包括支援センターでは、皆様の地域に出向いての介護保険制度についての説明会や相談会を行います。是非お気軽にご相談ください。

地域包括支援センターへのご相談は新型コロナウイルス感染拡大防止のため
事前にお電話にてご予約をお願いいたします。
また来所された際には、検温と手指消毒にご協力ください。皆様のご理解とご協力をお願いいたします

介護等のご相談は地域包括支援センターへ ☎ 812-0801