

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。

新型コロナウイルス感染防止のため、館内の定期的な消毒・換気等を行い、感染症予防対策に努めております。ケアプラザご利用にあたっては、下記の通り地域の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

- ・マスク着用にご協力ください
- ・手洗いと手指消毒をお願いします
- ・対人距離の確保をお願いします
- ・換気にご協力ください
- ・貸室の利用は最大90分までをお願いします
- ・情報ラウンジでの滞留はご遠慮ください

*貸館につきましては、消毒清掃を行うため下記時間帯の利用をお願いいたします。

【午 前】10時～11時30分
【午後1】13時～14時30分
【午後2】15時30分～17時
【夜 間】18時～19時30分

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
9月21日（祝）も開催します

【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

【内 容】前半はフリースペース
10時45分～ヨガタイム
東洋医学のツボ押し経路を使った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）

【持ち物】おむつ等お子さんに必要な物
ママの水分補給

*ママはマスク着用で動きやすい服装でお越しください

【申込み】事業実施の前日までにお電話にてお申込みください（先着順）



授乳室もあります

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】前日までにお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のため、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



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

場 所：ボランティアルーム 地域ケアルーム
（部屋が変更になる場合があります）

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、事前申込不要
- *時間内出入り自由
- *駐輪場があります



*17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。

地域包括支援センターからのお知らせ

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ぜ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】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



第一弾

【開催日】9月17日（木） 10時～11時半
【場 所】多目的ホール
【定 員】15名 申込先着順
【内 容】栄養改善について
【講 師】管理栄養士 秋山芳子先生

第二弾

【開催日】9月24日（木） 13時半～15時
【場 所】多目的ホール
【定 員】15名 申込先着順
【内 容】お口の健康
【講 師】歯科衛生士 美濃口真由美先生
【申込み】電話にてお申込みください

GoGo健康講座ハマトレ編

【開催日】10月10日（土）17日（土）24日（土）
10時～11時
【定員】10名 申込制
【持ち物】上履き（運動靴） タオル2本 飲み物

9月1日（土）～電話にて受付開始 先着順

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。

遺言・相続セミナー



「遺言書は何のために書くのでしょうか？」

【開催日】前編9月26日（土）
13時30分～15時
後編9月27日（日）
13時30分～15時

※両日とも参加できる方優先

【場 所】多目的ホール
【定 員】20名 申込先着順
【参加費】無料
【講 師】行政書士 宇田川 亨先生
【申込み】電話にてお申込みください
【持ち物】マスク（必須）、筆記用具、飲み物

※親子・夫婦でなく、おひとりでの参加も可能です

「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
※9月は4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
9月は第4月曜日開催のため
9月28日（月）になります

【内 容】前半・ミニ講座
後半・情報共有や気分転換の場

ミニ講座は協力医によるお話の予定です。

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