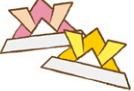


5月ケアプラザ活動カレンダー

* 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
					親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	1
2	3 うたごえサロン 10:00~11:00 それいゆ 13:00~14:30	4 くつろぎ 10:00~11:30	5 子育て支援者の 子育て相談 10:00~11:30	6 フリースペース あおぞら 15:30~19:45	7 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	8
9	10 休館日	11 いきいき健幸 クラブ 10:00~11:00	12 子育て支援者の 子育て相談 10:00~11:30	13 心と身体・ 軸を整えるヨガ 10:00~11:00 フリースペース あおぞら 15:30~19:45	14 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00 医療相談会 14:00~	15
16	17 子育てサロン わかば 10:00~11:30 シニアボランティア ポイント登録研修会 13:30~15:00 介護者のつどい 14:00~	18 くつろぎ 10:00~11:30	19 子育て支援者の 子育て相談 10:00~11:30	20 フリースペース あおぞら 15:30~19:45	21 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	22 エンディングノート 講座14:00~
23	24 それいゆ 13:00~14:30	25 いきいき健幸 クラブ 10:00~11:00	26 子育て支援者の 子育て相談 10:00~11:30	27 心と身体・ 軸を整えるヨガ 10:00~11:00 フリースペース あおぞら 15:30~19:45	28 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	29
30 ふれあい子ども まつり 10:00~12:00	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				

男性の料理教室 ダンディキッチン

6月20日スタート！

健康増進や男性同士の交流の場として開催しますお料理が初めての方もぜひご参加ください！

- 【開催日】 毎月第3日曜日 10時～12時
 【場所】 調理室、多目的ホール
 【対象者】 地域にお住いの男性
 【定員】 7名 申込登録制
 【参加費】 1200円（1回）
- 【持ち物】 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、室内履き
 【講師】 亀井菜子さん
 le cafe de naco Dondurma
 (いずみ野 カフェドンドルマ オーナー)
 【申込み】 5月10日（月）～31日（月）まで
 電話にてお申込みください

* 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 5月号

第14号 令和3年4月23日発行

協力：中川連合町内会・中川地区社会福祉協議会

入場には整理券が必要になります
 新型コロナウイルス感染拡大防止のため
 完全入替制で実施します（1回40分制）

ふれあい こどもまつり

5/30（日）

10:00～12:00

場所：岡津地域ケアプラザ

参加無料

こども縁日

わなげ ヨーヨーつり
 おかしつり 金魚すくい
 射的 （おもちゃ）

* 内容が変更になる場合があります

野菜つり

泉区ヘルスメイトおすすめ
 健康メニューの紹介
 協力：ヘルスメイト

ワークショップ

オリジナルの缶バッジを作ろう！

手作りの自主製品の販売

協力
 地域活動ホームサポートセンター連
 障害者グループホーム
 ファイン西が岡

ママの健康チェック

骨密度測定
 血管年齢測定

協力：中川地区保健活動推進委員

ふれあい

スタンプラリー

各コーナーをまわり、
 スタンプをあつめると
 プレゼントがもらえます

お楽しみ

マジックショー

中止

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： 4月30日（金）～5月23日（日）9:00～17:00

配布場所：岡津地域ケアプラザ 受付窓口

お問い合わせ 岡津地域ケアプラザ ☎ 812-0685

自主事業のご案内

フリースペースあおぞら

居場所支援として、ケアプラザのお部屋を開放しています
勉強の場としてもぜひご利用ください！！

【開催日】 毎週木曜日 15時30分～19時45分
*祝日は17時まで

【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、大人も利用可

☆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、時間内出入自由

☆学習支援を希望される方は事前にお申し出ください
学習支援ボランティアさんは、現役の高校教師と
定年退職された元高校教師の方がされています

*Wi-Fiが使用できるようになりました（当日申請必要）



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 ママのヨガ

ママがヨガをしている間は、ボランティアさんと
職員でお子さんの見守りをします

【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

貸室説明会開催のお知らせ

地域ケアプラザには、地域にお住いの皆さんが地域活動や交流に利用できる部屋があります。施設利用についての説明会を開催します。ぜひこの機会に団体登録をしてケアプラザで活動をしませんか？

【開催日】 6月16日(水) 10時～11時

【場 所】 多目的ホール

【申込期間】 5月16日(日)～6月12日(土)

電話にてお申込みください

*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

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】 6月5日(土) 10:30～11:30

【場 所】 多目的ホール

【対 象】 0歳～1歳までの親子

(パパの参加も大歓迎！)

【定 員】 10組

【参加費】 1組100円

【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】 バスタオル(2枚)
おねしょシートまた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)

オムツなど各自必要なもの

*ママはマスク着用をお願いします

【申込み】 5月7日(金)～6月4日(金)までに
電話にてお申込みください(先着順)



親子のひろば ひまわり



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～14時00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】 前日までに電話にてお申込みください
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

※ 利用時間 最長2時間

※ 12時00分～12時30分は消毒の時間になります

4月より、ケアプラザの自主事業から自主活動
グループ(サークル)として活動しています。
一緒に活動する仲間を大募集しています！

参加者募集中！ ナイトヨガ 夜の空いた時間に、一緒にヨガをしませんか？

【開催日】 毎月第2・第4火曜日(月2回)

19:00～20:00

【場 所】 多目的ホール

【対 象】 地域にお住いの方

【募集人数】 5名

【参加費】 1ヶ月 1000円(3ヶ月前分払い)

【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



地域包括支援センターからのお知らせ

「誰でも書ける エンディングノート」

エンディングノートって何を書けばいいの？
気を付けなければいけない点は？
そんな疑問にお答えします。

【開催日】 令和3年5月22日(土)

【時 間】 14:00～15:30

【場 所】 多目的ホール

【定 員】 25名

【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



「体力測定」

ご自身の体力見直してみませんか？

【開催日】 令和3年6月9日(水)

【時 間】 13:30～15:00

【場 所】 多目的ホール

【定 員】 20名

【参加費】 無料

【内 容】 握力、5m歩行、開眼片足立ち、など

【講 師】 横浜市スポーツ協会

横澤 和江氏

【申込み】 電話にてお申込みください



介護予防事業

お役立ち冊子差し上げます！
新型コロナウイルス
感染予防を続けながら健康生活も!!
事務所へお声かけ下さい
担当 保健師 河原



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

「令和3年GOGO健康長寿講座」

第1回 栄養講座「おいしい生活」+ハマトレ

【日 時】 令和3年6月22日(火)

13:30～15:00

第2回 健康長寿体操

【日 時】 令和3年6月30日(水)

13:30～15:00

第3回 口腔講座「お口の健康」+ハマトレ

【日 時】 令和3年7月7日(水)

13:30～15:00

【参加費】 無料

【定 員】 20名

【申込み】 電話にてお申込みください



「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
※5月は14日に開催します。



介護者のつどい



奇数月(隔月)第3月曜日 14:00～15:00

【次回開催日】 令和3年 5月17日(月)

【ミニ講座】 協力医のお話し

【申込み】 電話にてお申込みください

※どなたでも参加できます!!

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