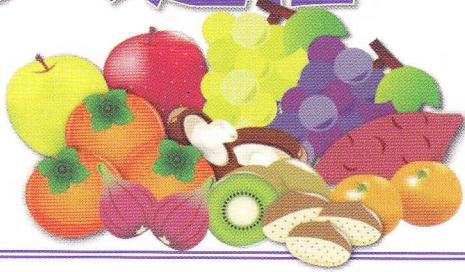


# フラぶら通信

2020年  
9月15日発行  
49号



社会福祉法人 緑成会  
横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ

〒225-8530  
横浜市青葉区新石川2-1-15  
たまプラーザテラス リンクプラザ4F  
☎045-910-5211

検索

ホームページ  
QRコード

たまプラーザ地域ケアプラザ



新型コロナウィルス感染症の拡大防止のため、横浜市からの通達に基づいた運営を再開しております。ケアプラザ事業、および貸館につきましては、事前申込制・定員制・事前検温・マスク着用・手指消毒・ソーシャルディスタンスの確保のほか、当面の間、活動内容にも一部制限がございます。

3密を防ぎ、新しい生活様式に沿ったご利用へのご理解、ご協力をよろしくお願ひいたします。尚、貸館予約は当面の間、お電話での申込となります。

10/7(水) 10:00受付～10/22(木) ✖切  
✖切翌日に抽選結果を電話でお知らせします

## おやこで!トミック

10/28(水)①10:30-11:00  
②11:30-12:00

①②とも定員6組 事前予約制 入替制  
あんよ～未就園児と保護者1名 無料

## なしかちゃんくらぶ

～イヤイヤ期を楽しく過ごそう！～

イヤイヤ期の心配や不安なこと、一人で悩んでいませんか？  
親子で体を動かす遊びをとおして、お子さんと“楽しく過ごすコツ”を学びましょう！

11月6日(金)10:00～11:00

1歳7ヶ月～2歳3ヶ月のお子さんと養育者  
(※妊娠していない方)  
定員6組 事前予約制(先着順) 無料

～フラぶらっとカフェ～

## フラぶらなつかシアター

10/23(金)①13:30～②14:30～ ※二部制です、どちらかにご参加ください  
定員20名 事前予約制(先着順) 参加費：100円(おみやげ付) 次回11/27(金)

懐かしい映像を見ながら、  
みなさんのお顔を見ながら  
飲み物をいただいて、  
ほっとした時間を過ごしませんか？

～ポジティブエイジング講座～

5回シリーズ

## 理学療法士と学ぶロコモ予防

- ①10/16(金) 転びにくいからだ作り
- ②11/20(金) 膝痛のリハビリ
- ③12/4(金) 腰痛のリハビリ
- ④1/15(金) 筋力の維持向上
- ⑤2/19(金) 運動を習慣に

立つ・座る・歩くをよりスムーズに  
ロコモティブシンドロームについて学  
び、体調に合わせた運動習慣を身につ  
けましょう。

時間 13:00～14:00(全共通)

定員20名 事前予約制(先着順)  
電話にてお申し込みください  
動きやすい服装・靴でご参加ください

## 介護予防チャンネル

身体の頭の介護予防  
自宅でできる簡単体操  
コグニサイズ  
頭の体操など



検索  
横浜市たまプラーザ  
地域ケアプラザ YouTube  
たまプラ ケアプラ 地域交流

## 地域交流事業 チャンネル

コンサートや体操、  
親子向け事業など



クイズ：この広報紙の中に【秋の味覚】は何種類あるでしょうか？(答えは裏面)

# 開催予定事業のお知らせ

持ち物等、詳細についてはお問合せください (910-5211)

## …ケアプラザ事業について…

事業に参加される方は、下記へのご協力をお願いします。

- ・お出かけ前の検温 (37.0°Cを超える場合はお休みください)
- ・マスク着用
- ・入館時の手指消毒
- ・検温

また、今後、事業内容の変更や中止となる場合がございます。  
ご了承ください。



定期事業

「おりがみサロン」 **10/15(木)14:00-16:00** 100円 (コピー代・おりがみ代含む)  
定員**20名**・毎月事前予約制 (先着順) どなたでも ※次回11/19 (木)

「大人のぬり絵」 **10/22(木)14:00-16:00** 100円 (コピー代含む)  
定員**20名**・毎月事前予約制 (先着順) どなたでも ※次回11/26 (木)  
※感染症予防のため、ご参加の方は色鉛筆をご持参ください

「1分体操解説講座」 **10/27(火)13:00-13:30**  
定員**20名**・毎月事前予約制 (先着順) どなたでも 無料 ※次回11/24 (火)  
～はじめて育児のひと息タイム～

「スマイル♡ママ」 各月全4回で1コース ※第4火曜日に翌月分の申込開始→金曜日〆切  
毎週火曜日 **10:00-11:30** 定員**6組**・毎月事前予約制 1歳未満のお子さんと保護者 (1名)

「おもちゃのひろば」 **10/14(水)①10:00-11:30 ②13:30-15:00**  
①②とも定員**6組** 毎月事前予約制 (先着順) 発達に心配があるお子さんと保護者 無料  
※障がい児を育てる先輩ママがスタッフにいます ※次回11/11 (水)

## …地域包括支援センター…

045-910-5221

高齢者やその家族など、地域の方々のサポートをしています。また、相談や手続きをはじめ、介護予防のための様々な講座や事業を開催しています。お気軽にお声かけください。

尚、介護相談につきましては、事前にお電話にてご予約をお願いいたします。

地域包括支援センター事業

地域包括支援センターの事業は、【対象:おおむね65歳以上の方】(無料)です。

～ポジティブエイジング講座～

「理学療法士と学ぶロコモ予防講座」 定員20名 (要予約) **10/16(金)13:00-14:00**

～季節を感じて楽しく歩こう～

「たまプラオリエンテリング」 ※定員なし 申込不要 **11/6(金)10:00-11:00**  
月1ウォーキングに代わり 地図を見ながら文字を見つけて歩きます

介護予防講座・謎解き脳トおおむね65歳レ・ゆったりハマトレ

「たまプラ コミュニティーカレッジ」 定員20名 (要予約) **11/10(火)10:00-11:00**

～介護する側の癒しの場～ ※会場:美しが丘

「介護者のつどい」 地域ケアプラザ 定員20名 (要予約) **11/26(木)13:30-15:00**

## 横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ

(社会福祉法人 緑成会)

〒222-8530 横浜市青葉区新石川二丁目1-15  
たまプラーザテラス リンクプラザ4階

■電話 045-910-5211  
■FAX 045-910-5231  
■HP <http://ryokuseikai-yokohama.jp/>

たまプラーザ駅直結、リンクプラザの4階です。  
(銀行の左横にあるエレベーターをご利用ください)



こたえ  
11種

マスカット  
巨峰  
サツマイモ  
みかん  
くり  
しいたけ  
紅玉  
青りんご  
柿  
いちじく  
かぼちゃ

### ○休館日のお知らせ○

毎月第4曜日

**10/26 (月)**

※休館日は貸館申込はできません。

