

フラフラ通信

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

新型コロナウイ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いいたします。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) 〆切
〆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

～フラフラっとカフェ～

フラフラなつかシアター

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～

理学療法士と学ぶロコモ予防

5回シリーズ

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



横浜市たまプラーザ
地域ケアプラザ

検索

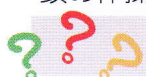
たまプラ ケアプラ 地域交流

You Tube

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)



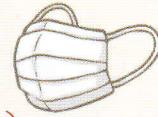
開催予定事業のお知らせ

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℃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×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ーリング」 ※定員なし 申込不要 11/6(金)10:00-11:00
月1ウオーキングに代わり 地図を見ながら文字を見つけて歩きます

介護予防講座・謎解き脳トレおおむね65歳以上・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

横浜市たまプラザ地域ケアプラザ

（社会福祉法人 緑成会）

〒225-8530 横浜市青葉区新石川二丁目1-15
たまプラザテラス 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月曜日

10/26（月）

※休館日は貸館申込はできません。