

# フラブラ通信

2021年  
3月15日発行

52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



ホームページ

検索

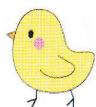
たまプラーザ地域ケアプラザ

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しております。ケアプラザ事業や貸館予約などにつきましては、当面の間、お電話での申込となります。

3/30(火)  
より再開

～親子で安心・安全に楽しく遊ぶ場所～

## スマイル♡ファミリー



ひよこ

赤ちゃん  
～1歳児未満  
(火)10時～12時  
(木)13時～15時



うさぎ

あんよができる  
～未就園児  
(火)13時～15時  
(木)10時～12時

定員制のため  
入室状況をお知らせ  
します



・事前申込不要  
・定員親子10組程度  
・入替制  
※定員制のため、入室できないことがあります。

※ご利用は週1回とさせていただきます。

申込受付期間  
5/5(水)10:00  
～5/20(木)〆切

## ♪おやこでトミック♪

5/26(水)①10:30～11:00  
②11:30～12:00

①②ともに定員6組  
あんよ～未就園児と  
保護者1名  
無料 事前申込制  
次回6/23(水)

～フラブラっとカフェ～

## フラブラなつかシアター

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？

3/26(金)①13:30～②14:30～ ※二部制です、どちらかにご参加ください  
次回 4/23(金) 5/28(金) 6/25(金) 7/23(金) 8/27(金)の予定  
各回定員20名 事前予約制(先着順) 参加費:100円(おみやげ付)

～ポジティブエイジング講座～

## 健康チェック 4/16(金)

今年もやります

自分の体の状態をチェックして、介護予防  
基本的な体力測定から、柔軟性、体組成、  
バランス機能もチェックします

時間 13:30～16:00(受付15:30まで)

各回定員5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

①～⑨いずれかの時間にお申し込みください

①13:30～ ②13:45～ ③14:00～  
④14:15～ ⑤14:30～ ⑥14:45～  
⑦15:00～ ⑧15:15～ ⑨15:30～

## 介護予防チャンネル

身体の頭の介護予防  
自宅でする簡単体操  
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【桜の木】は何本あるでしょうか? (答えは裏面)



# 開催予定事業のお知らせ

たまプラーザ地域ケアプラザ045-910-5211

…ご来館、事業へ参加されるみなさまへお願い…

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、施設ご利用の際は下記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
- ・対人の距離は、2m（最低1m）以上確保し、ご利用・活動をお願いいたします。



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

～どなたでも～

「おりがみサロン」 定員20名（毎月要予約） **4/15(木)14:00-16:00** 参加費100円  
次回5/20(木)

「大人のぬり絵」 定員20名（毎月要予約） **4/22(木)14:00-16:00** 参加費100円  
次回5/27(木) 色鉛筆持参

「発達凸凹の子ども支援を考える会」 定員6名（要予約） **4/27(火)10:00-11:30**  
次回7/27(火)

～おおむね65歳以上の方～前期 全5回コース～

「椅子に座って体操！」 定員20名（要予約） ①**5/25(火)13:30-14:15**  
②6/22(火)③7/27(火)④8/24(火)⑤9/28(火)

## …地域包括支援センター…

（相談用）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の事業は[対象:おおむね65歳以上の方]です。

～季節を感じて楽しく歩こう～

「たまプラーザオリエンテーリング」 ※定員なし（申込不要） **5/7(金)10:00-11:30**  
楽しくウォーキング 地図を見ながら文字を見つけて歩きます（奇数月第1金曜日開催）

～介護予防講座・謎解き脳トレ・ゆったりハマトレ～

「たまプラーザコミュニティカレッジ」 定員30名（要予約） **5/11(火)10:00-11:00**  
次回6/1(火)7/6(火) 毎月第1火曜日 10:00-11:00

～ポジティブエイジング講座2～

「難聴と認知症」 定員25名（要予約） **5/14(金)13:30-14:30**

難聴を正しく理解し認知症を予防しよう 講師：言語聴覚士 清水宗平先生

～ポジティブエイジング講座3～

「口元からフレイル予防」 定員25名（要予約） **6/4(金)13:30-14:30**

口腔機能を改善し介護予防をしよう 講師：歯科衛生士 笑顔サロン 上坂尚美先生

～介護する側の癒しの場～

「介護者のつどい」 定員10名（要予約） **5/27(木)** ※会場：美しが丘地域ケアプラザ

こたえ  
11本

## 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）

〒225-8530 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）



## ○休館日のお知らせ○

毎月第4月曜日

**3/22(月) 4/26(月)**

※休館日は貸館申込はできません