

フラフラ通信

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



2022年

7/15発行

60号

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ 主催

認知症 つながり シンポジウム

📅 とき 2022 (令和4) 年 8 月 30 日 (火) 14:00~15:30 入場は 13:30~

📍 ところ たまプラーザテラス ゲートプラザ2階 プラーザホール
※会場が当ケアプラザと異なりますのでお気を付けてください

第1部：基調講演 (50分)

横浜総合病院 横浜市認知症疾患医療センター センター長 ながた けん 長田 乾 氏

第2部：シンポジウム (30分)

👥 定員：150名 どなたでもご参加いただけます

👉 参加費：無料 参加お申し込み不要・当日会場へお越しください



健康ボイストレーニング II期

★楽しく声を出して口腔機能の向上をめざしましょう★
ストレッチで身体をほぐし、腹式呼吸をする姿勢や、声の出し方も学びます。

①9/6 ②10/4 ③11/1 ④12/6

毎月第一火曜日10:00~11:30

申込：☎8/4(木)10時~8/25(木)16時 抽選 定員：30名

対象：全4回参加できる方どなたでも。※I期参加者はII期は申込できません。

参加費：無料

講師：安江 秋氏(ソプラノ歌手・ボイストレーナー)

伴奏：谷崎 なの氏(うたうピアニスト)



ミュージックキャラバン 秋のコンサート



10/16(日)

①0~2歳 10:00~10:30

②3歳~未就学児 11:00~11:30

③一般(どなたでも) 13:00~13:40

申込：☎9/15(木)~先着順

定員各30名 参加費：無料



出演：ミュージックキャラバン
(國學院大学学生音楽サークル)





たまプラーザ駅見学ツアー 協力:東急電鉄株式会社

8/28(日) 10:00～11:30

対象:小学生以上中学生まで(3年生以下は保護者同伴・青葉区内在住優先) 10組
申込:8/10(水)10時～8/20(土)16時 抽選



あかちゃんとママのための ピアノコンサート

ピアノ演奏を聴いてゆっくり過ごしましょう。
親子でリラックスタイムを♪

8/29(月) 10:30～11:30

申込:8/12(金)～8/18(木)抽選

対象:生後6か月～1歳半の親子

参加費:無料

定員:7組

講師:谷崎なの氏(歌うピアニスト)



あかちゃんのねんね講座

こどもの健康な発育にとって、
大切な眠りについて学びます。

9/2(金) 10:00～11:30

申込:8/12(金)～8/26(金)抽選

対象:生後6か月～1歳半の親子

参加費:無料

定員:7組

講師:栢森早苗氏(乳幼児睡眠アドバイザー)



パパ大歓迎

どようスマイル

親子いっしょにリズムで遊ぼう♪



9/3(土) 10:30～11:30

申込:8/12(金)～8/26(金) 抽選

対象:あんよ～未就園児の親子
(パパ大歓迎)

定員:6組 参加費:無料

講師:澁谷紀子氏

(こどもの詩保育園リトミック指導者)

はじめて出会う絵本

～絵本から広がる世界～

こどもがはじめて出会って欲しい絵本を
紹介します。

9/5(月) 10:30～11:30

申込:8/5(金)～先着順

対象:生後6か月～1歳半の親子

参加費:無料

定員:各7組

講師:秋元澄子氏(元図書館司書)



おやこでリトミック



親子でふれあい遊びとリズム遊び

9/28(水)

①10:00～10:30 ②11:00～11:30

①②共に定員6組入替制

申込:8/9(水)～9/21(水) 抽選

対象:あんよ～未就園児親子 参加費:無料

講師:澁谷紀子氏

(こどもの詩保育園リトミック指導者)

乳幼児救急法を学ぼう

こどもの事故や怪我の事例、その対処法と
予防を学びましょう

10/1(土) 10:00～11:30

申込:9/6(火)～先着順 15組

対象:0～1歳の子どもと保護者

(パパ大歓迎)

参加費:無料

講師:横浜市青葉消防署

元石川消防出張所長 森崎拓馬氏



地域包括支援センターだより



高齢者やその家族など、地域の方々が安心して生活できるようお手伝いいたします。また、100年健康長寿を目指し、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。

☎ 申込受付 10時～16時 045-910-5211

プラばらっとカフェ

8/26(金)9/23(金・祝日)

①13:30～②14:30～ 各回入替制

どなたでもどうぞ ほっと一息くつろぎましょう

申込:☎ 参加費 100円(お茶代)



理学療法士と学ぶロコモ予防講座

人生100年時代をいきいき楽しく乗り切りましょう！

①9/14(水)②10/12(水)③11/2(水)④12/14(水)

連続全4回 13:30～14:30

申込:☎8/1(月)10時より先着順 全4回出られる方

講師:BALENA 新田智裕氏(理学療法士)

山下侑哉氏(理学療法士)

定員:40名 参加費:無料



夏の暑い時は

外出できない時も お家で「ハマトレ」

横浜市が推奨する「ハマトレ」体操を日常に取り入れて、筋力低下を防止しましょう！

できるだけ上に伸ばす



①～⑤まで ゆっくりと 呼吸を止めず4回繰り返そう
座ってやってもOK! 毎日続けてね Let's ハマトレ!

地域包括支援センターは
相談窓口です。
ご相談の際は、お電話にて
事前予約を
お願いいたします。
介護保険のご相談
☎予約受付時間は
9時～17時です。

新人紹介



主任ケアマネジャー
沢口寛子です！

新潟生まれで、横浜に移り住み子育てし、今年で17年目になります。読書とお昼寝が大好きです！住み慣れた地域で、誰もが自分らしく暮らせるように、主任ケアマネジャーの立場でお手伝いしていきます。よろしくお願いたします！

～親子の遊び場～スマイル♡ファミリー



赤ちゃん～1歳まで
(火)10時～12時
(木)13時～15時



未就園児

1歳～3歳まで
(火)13時～15時
(木)10時～12時

入室状況やゲストや
子育て情報を発信しています



予約不要・無料
定員10組まで
週1回滞在1時間まで



8/11(木)8/16(火)8/18(木)
お休みします。

※状況により開催中止となることがあります。
その際は当日8:30迄にHPとTwitterにて
お知らせします。ご確認の上お越しください。

親子で遊んだり、交流しましょう
月齢に合わせて、おもちゃを用意しています。
ゲストを招いての相談もあります。
詳しくはTwitterにて。

たまプラベビーマッサージ

赤ちゃんの肌を優しく撫でてあげることで、
皮膚が刺激され、血行が促進されます。

10/3(月)10:00～11:30

申込: ☎ 9/5(月)～ 9/23(金) 抽選

対象: 0歳～1歳児親子

参加費: 無料 定員: 7組程度

講師: 栢森早苗氏

(わらべうたベビーマッサージインストラクター)



親子で楽しむおはなし会

～わらべうたであかちゃんと遊ぼう～

わらべうたを中心に、絵本やパネルシアター
を親子で楽しみましょう。

10/5(水) 10:30～11:30

申込: ☎ 9/7(水)～9/21(水) 抽選

対象: 0歳～1歳児親子

参加費: 無料

定員: 8組程度

講師: おはなしあんころもち



「おりがみサロン」

9/15(木)10/20(木)

8月休み

「大人のぬりえ」

9/22(木)10/27(木)



14時～16時 各回☎申込(前回開催日より) 材料費1.00円 どなたでも

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、貸館利用や事業のご参加については、マスク着用、
ご利用前後の手洗い消毒、入館時の検温など、引き続きご理解とご協力をお願い申し上げます。
事業の詳細は、ケアプラザのホームページ、事業のチラシをご覧ください。
※感染症等の状況により、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。

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)



介護保険のご相談: 9時～17時
イベント事業申込: 10時～16時
貸館申込: 9時～16時

◎休館日 毎月第4月曜日
7/25(月) 8/22(月)

休館日は相談や貸館事業申込はできません。

次号は9/15発行予定です