

7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
					1 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	2
3	4 うたごえサロン 10:30～11:30 それいゆ 13:00～14:30	5	6 子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30	7 フリースペース あおぞら 15:30～20:00	8 乳幼児救急教室 10:00～11:30 医療相談会 14:00～15:00	9
10	11 休館日	12 いきいき健康クラブ 10:00～11:00	13 子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30 エンディングノート 講座 14:00～15:30	14 フリースペース あおぞら 15:30～20:00	15 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	16
17 ダンディキッチン 10:00～12:30	18 子育てサロン わかば 10:00～11:30	19 はつらつ健康倶楽部 栄養講座 13:30～15:00	20 子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30 お菓子教室 CLOVER 13:30～15:30	21 フリースペース あおぞら 15:30～20:00	22 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	23
24	25 それいゆ 13:00～14:30 介護者のつどい 14:00～15:00	26 いきいき健康クラブ 10:00～11:00	27 夏休みこども教室 10:00～11:30 子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30	28 フリースペース あおぞら 15:30～20:00	29 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	30
31	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="background-color: #333; color: white; padding: 2px;">ケアプラザ事業のみ掲載</div> <div style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">地域活動交流事業</div> <div style="background-color: #fff3cd; padding: 2px;">生活支援体制整備事業</div> <div style="background-color: #d4edda; padding: 2px;">地域包括支援センター事業</div> </div>					

参加者募集 ダンディキッチン

見学・体験も
できます!

健康増進や男性同士の交流の場として開催しています
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30分
場所 調理室、多目的ホール
対象者 地域にお住いの男性
募集人数 若干名
参加費 1200円(1回)
持ち物 エプロン 三角巾 マスク
手拭き用タオル 室内履き



申込み 電話にてお申込みください。

参加者募集 お菓子教室 Clover

見学・体験も
できます!

お菓子作りを通じた地域の皆さんの交流の場として開催しています
お菓子作りが初めての方もぜひご参加ください。

開催日 毎月第3水曜日 13時30分～15時30分
場所 調理室、多目的ホール
対象者 地域にお住まいの方
募集人数 若干名
参加費 1000円(1回)
持ち物 エプロン 三角巾 マスク 手拭き用タオル
室内履き



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9時
※自主事業と貸館予約がない場合は午後6時閉館
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)



こちらのQRコードより
ご利用頂けます。



社会福祉法人
誠幸会
@Okatsu_CP

お申込み・お問い合わせは岡津地域ケアプラザまで ☎812-0685

岡津地域ケアプラザ ケアプラザ通信 7月号No.28

令和4年6月24日発行



社会福祉法人
誠幸会
横浜市岡津地域ケアプラザ
横浜市泉区岡津町1228番地3
TEL 045-812-0685 FAX 045-812-0802
✉ okatsu-cp@i-seikoukai.or.jp
HP https://i-seikoukai.or.jp/
発行責任者 所長 出羽美香

～ママと赤ちゃんの絆を深める～

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 8月6日(土)10時30分～11時30分
場所 多目的ホール
対象 3歳くらいまでの親子 パパの参加も大歓迎!
定員 10組 参加費 1組1000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)
おねしょシーツ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 8月5日(金)までに電話にてお申込みください。
(先着順)

パパとキッズの

なかよしクッキング!



ホットケーキミックスを使った
野菜のマフィンを作ります!

開催日 9月11日(日)10時30分～12時30分
場所 多目的ホール
対象 パパと3歳以上のお子さん
定員 6組 ※きょうだいでのご参加も可
参加費 1組300円
講師 出羽 美香(ケアプラザ所長・管理栄養士)
持ち物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル
室内履き、水分補給できるもの
※マスク着用をお願いします
申込み 7月11日(月)～先着順
電話にてお申込みください。
定員に達し次第締め切らせていただきます。



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
※12時～12時30分は消毒の時間になります。
場所 多目的ホール・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
利用人数 最大6組 利用時間 最長2時間
申込み 前日までに電話にてお申込みください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、事前申込制で利用時間・利用人数を制限させて頂いております。

申込みをされず、当日直接来所されますと事前申込で定員に達した場合はご利用をお断りさせて頂く場合がございますので、来所される前に必ずお問い合わせください。第2、第4金曜日は10時～11時の間、民生委員さんがお子さんの見守り、お母さんの話し相手として入ります。

協力 中川地区社会福祉協議会

お問い合わせは岡津地域ケアプラザまで ☎812-0685

8月の予定

5・12・26日は2階テラスで水遊びを
予定しています。
オムツを着用しているおさんは水遊び
用パンツをお持ちください。
バスタオル・帽子等必要なものをご持参
ください。
※19日は水遊びの実施はありません
通常のみまわりになります。



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 7組 パパも参加出来ます
 参加費 1組100円
 持ち物 飲み物等お子さんに必要なもの
 内容 10時～10時30分 フリースペース
 10時30分～11時30分 ヨガ

リンパマッサージやお家でも簡単に出来るセルフメンテナンスも取り入れながら無理なく自分自身の身体に聞きながらヨガを行います!

講師 優子先生 (全米アライアンス RYT 終了)
 申込み 前日までに電話にてお申込みください

なかま ピア農園 コットンテールで 一緒に畑をやりませんか?

統合失調症など、心の悩みを持つ方やそのご家族と一緒に農作業をしたいそんな思いを叶えようと、ピア(仲間)農園「コットンテール」を作りました。あまり無理せず、みなさんそれぞれのペースで、好きな作業をしながらのんびり畑をやっているようにしていこうと思います。少しでも興味がわいてきたら、お気軽にご連絡ください。

活動日 木・土曜日 10時～12時 / 13時～15時
 ★要事前連絡
 ★活動時刻は季節・都合によって変わります
 活動時間中は好きな時間に参加、帰宅してかまいません。
 活動場所 ピア農園コットンテール
 横浜市泉区岡津町 緑園都市駅徒歩7分

フリースペース あおぞら

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～20時
 *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 どなたでも (小学生以上)
 ★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連絡ください。
 参加費無料、事前申込み不要、時間内出入り自由
 ★学習支援を希望される方は事前にお申し出ください。
 ※Wi-Fi が使用できます。(当日申請必要)

うたごえサロン

懐かしい歌をピアノの伴奏に合わせて合唱

開催日 毎月第1月曜日
 10時30分～11時30分
 場所 多目的ホール
 対象 どなたでも
 参加費 無料
 持ち物 飲み物、室内履き、マスク着用
 定員 24名 毎月の申込制になります
 申込み 前月20日～先着順
 電話にてお申込みください

新型コロナウイルス感染状況によっては中止になる場合があります

追加募集のお知らせ

いきいき健幸クラブ

身体を動かし健康づくりしてみませんか

開催日 毎月第2・4火曜日 10時～11時
 対象 どなたでも
 内容 ストレッチ、脳トレ、体操
 参加費 1回400円
 持ち物 飲み物、タオル、マスク着用
 申込み 電話にてお申込み下さい。先着順
 募集人数 4名

それいゆ

ヨガを始めてみませんか

開催日 第1・4月曜日 13時～14時30分
 対象 どなたでも
 参加費 1回400円
 持ち物 飲み物、タオル、マスク着用
 申込み 電話にてお申込み下さい。先着順
 募集人数 6名

お申込み・お問合せ 生活支援コーディネーター 白井

お申込み・お問い合わせは岡津地域ケアプラザ ☎812-0685

地域包括支援センターからのお知らせ

出前講座 を行っています。

岡津地域包括支援センターでは、地域のサロンや会館へ出向いて講座を行っています。『サロン岡津新町』で5月27日に『介護保険制度の説明会』を行いました。近隣の方に、多数参加していただきました。『ルネ戸塚弥生台』でも6月18日『認知症について』の講座をしました。今後も皆様の地域のサロンや会館での出前講座を企画していきます。是非ご相談やご要望をお待ちしております。



R4年度 介護予防事業 はつらつ健康倶楽部 栄養講座

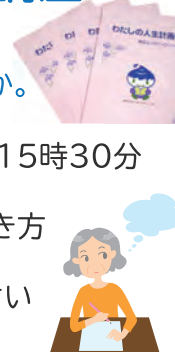
開催日 7月19日(火) 13時30分～15時
 場所 多目的ホール
 内容 栄養講座
 講師 管理栄養士 秋山 芳子氏
 持ち物 上履き、タオル、飲み物
 定員 20名
 申込み 電話にて申し込みください



「お元気なうちに書いておこう」 エンディングノート講座

何を書いておけばいいか
 この機会と一緒に学びませんか。

開催日 7月13日(水) 14時～15時30分
 場所 多目的ホール
 内容 エンディングノートの書き方
 定員 25名
 申込み 電話にて申し込みください



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、なるべく事前にお電話にてご予約をお願いいたします。また予約なしでの来所の場合、対応できる職員がいない場合がございます。その際には後ほどご連絡いたしますのでご了承ください。来所の際には、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。



居宅介護支援

新茶の季節となりましたが、ホッと一息つく時間は持っていますか? ご家族の中で突然「介護」という状況が生じた時、介護する方は「どうしたら良いか」「何とかしてあげたい」と戸惑いを感じながら日々を過ごす事も少なくありません。ご家族様の想いが届かない事もあり、コミュニケーションがうまく取れず、二重にストレスを感じてしまう事もあります。その様な時は介護支援専門員(ケアマネジャー)と一緒に今後について考えてみませんか? ご本人の出来る事や効率的な支援方法についてのご提案ができ、少しでも長くご自宅での生活が続けられるようにお手伝いさせていただきますので、介護に関してのお困り事をご相談ください。家族で茶柱が立つようなお茶が飲めると良いですね。



お問合わせ 岡津地域ケアプラザ ☎812-0685