



つうしん 11月号 (113号)

予告

みなみくらぶが5年目突入！ますます楽しくなります

2019年10月にスタートした南町内会館での体操教室「みなみくらぶ」が5年目に突入しました。10/5は地域の方のご厚意で特別に場所を変え、一軒家での開催となりました。椅子に座って体を動かした後、畳の上で足を伸ばしていつも以上にリラックス。運動後はお茶を飲みながら少しおしゃべりをして楽しい時間を過ごしました。コロナ禍を経て、自宅の近くで楽しく体を動かせる場がとても大事なことだと考えられるようになりました。「みなみくらぶ」のような場所があることで、地域の顔見知りが増え、元気の輪が広がることを期待しています。*お問合せはケアプラザまで。お気軽にご連絡ください。

毎月 第1・3水曜 13:30～ 14:30	11月 1日 15日	12月 6日 20日	R6.1月 お休み 17日
---------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

会場：南町内会館

畳の上でストレッチ♪



12月14日(木)13:30
フレイル予防おでかけ隊が、南町内会館におじゃまして、健康寿命を伸ばすコツについてお話しします。お近くの方は、ぜひいらしてください。

予告

にっぽらっぱフェスティバル2023 お申込み受付中です！

大人も子どもも楽しめるにっぽらっぱフェスティバル。11月25日・26日開催予定です！

今年もわくわくがいっぱいのプログラムが集まりました。

詳細プログラムは館内にて配架中です。ぜひ遊びに来てください。

※活動体験は申込みが必要なものと申込み不要・出入り自由のものがございます。

活動体験

草木染、折り紙、絵手紙、水彩画、お菓子・パン作り
朗読、コーラス、大正琴、ヒップホップ、フラダンス
王宮ダンス、太極拳、笑いヨガ、健康チェック等

→お申込み 11月2日(木)9時～
来館、電話、FAX、HPにて →



作品展示

絵手紙、手作り小物、
写真展、福祉パネル等

にっぽらっぱマルシェ

クッキー、ジャム、
パウンドケーキ、
パン、雑貨等

お楽しみコーナー

フリースペース、スーパーボールすくい
横浜市営バスのミニバス体験！

未使用品の回収

ご自宅に眠っている不用品はありませんか？新羽地域ケアプラザでは、フェスの2日間、不用品の回収を行います。お預かりした物は港北区社会福祉協議会を通じて必要な方に届けられます。(ただし未使用・未開封に限ります)

◆日 時：11/25(土)・26(日)10:00～15:00

◆回収場所：新羽地域ケアプラザ駐車場

◆内 容：衣類(シャツ、ジャージ、下着、靴下※ブラジャーは不可)、タオル、ハンカチ
日用品(シャンプー、石鹸、洗剤、歯ブラシ、トイレトペーパー、おむつ、生理用品)

★注意点：上記以外の日時や使用後の物はお受け取りできません。



報告

保活ウォーキング by 保健活動推進員(10/5 木)

今回から事前申込み不要となった保活ウォーキング。気持ち良い天候に恵まれ総勢31人(保健活動推進員含む)が神奈川県立四季の森公園のウォーキングを楽しみました。保健活動推進委員さんのスムーズな誘導や、状況に合わせてコースを適切に変更するといった判断により、安全で快適なウォーキングになったようで「次も参加したい」という声がたくさん聞かれました。



今回は12月5日(火) 9:15 新羽駅交番前集合です。

十二支巡りを楽しみつつ晩秋の「ふじやとのみち」を歩きましょう。

ケアプラザに新たなスタッフが加わりました!

10月1日から地域包括支援センターで社会福祉士として勤務することになりました武田かおりです。新羽の皆様が、住み慣れた地域で安心・安全な生活ができるようにお手伝いいたします。日々の生活で出てきてしまう色々な困り事、一緒に考えていきませんか?共感しながら進んでいきたいと思っています。どうぞ、気軽にお声がけください。よろしくお願いいたします。



どなたでも!お気軽に参加できるプログラム

新羽・北新横浜の未就学児・子育てサロン

たんぽぽにっぱ

対象:1歳~
毎月第2・4(火)

日にち:11月14日(午前は制作:1歳以上)
28日
12月12日
26日

時間:午前10:00~11:00
午後13:00~14:00

たんぽぽきたにっぱ

対象:6ヶ月~
毎月第3(月)

日にち:11月20日
12月18日

時間:10:00~11:30

会場:北新羽会館

カフェ・ド・らんらん

美味しいコーヒーを淹れて
お待ちしております。

毎月6日

13:00~14:30

11/6(月) ギター演奏

11/25・26にっぱらっぱフェス出店
コーヒー・紅茶 150円



スリーAにっぱ

笑って楽しく脳を活性化!

毎月第2月曜日

10:00~11:00

11/13、12/11

参加費100円

ハンサム

ポールウォーキング

毎月第3土曜日 9:30

新羽地域ケアプラザ集合

11/18 太尾見晴らし台→

駒岡神社

12/16 せせらぎ緑道→

茅ヶ崎公園

※ポールレンタル有

※雨天時中止



にっぱラジオ隊

毎月第2・4土曜日

10:00~10:15 ※雨天中止

11/11・25 新羽丘陵公園

インターロッキング広場

12/9・23 新田緑道

川崎信用金庫反対側入ってすぐ



地域食堂 ダイニング28

こどももおとなも、みんなで一緒に食べよう
毎月28日(11/28) 18:00~20:00
小・中学生100円、大人300円



オレンジカフェ

認知症の不安や介護のことなど、気楽におしゃべりしませんか?

毎月第3火曜日 13:30~14:30 次回は11/21

お飲み物は各自でご用意ください



介護のご相談、事業のお問合せ・お申込みは...

横浜市新羽地域ケアプラザ・コミュニティハウス

〒223-0057 横浜市港北区新羽町1240-1

TEL:045-542-7207(代表) 045-542-7216(相談)

FAX:045-531-7011

<交通案内>

◆市営地下鉄「新羽駅」徒歩2分

◆市営バス41系統、東急バス綱72・74系統
「新羽駅」下車徒歩2分

※駐輪場がございません。駐車場は台数に限りがございます。

今月の休館日

11/27(月)

【ホームページ】

【フェイスブック】

【LINE】



公式LINE登録
お願いします!