

横浜市 樽町地域ケアプラザ

令和6年 8月号

発行第261号 指定管理者
社会福祉法人横浜共生会
横浜市樽町地域ケアプラザ
港北区樽町1-22-46
TEL532-2501 FAX533-0025
発行責任者：藤塚政敏

GoGo健康！ フレイル予防講座



ご自分のため、ご家族のため、高齢期の介護予防、健康づくりについて一緒に学びましょう！

日時：9月9日（月）10時～11時30分

場所：ミズキーホール 練習室3
（港北区綱島東1-9-10新綱島スクエア4階）



【体操】 なるべく長く自分のことは自分でしたい！
自分で続けやすい体操を教わりましょう。

講師：メディカルフィットネスにこっと（未病センター）
國本早紀先生

【栄養】 フレイル予防に大切な栄養。2人で週1万円、
簡単でバランスのいい食事を提案していただきます。

講師：薬樹薬局 管理栄養士 中村茉愛先生

対象： 高齢のご家族がいる
方や65歳以上の方

参加費： 無料

定員： 7名（先着順）

申込み： 8月2日（金）
より電話・窓口にて



エンディングノート 書き方講座

日時：令和6年9月19日（木）13時30分～15時



参加費 無料 港北区版「わた史ノート」の
活用方法について

※「わた史ノート」は当日無料で配布いたします。

場所：横浜市樽町地域ケアプラザ 2階多目的ホール

定員：25名（先着順）

講師：湯口 智子氏（行政書士・家族信託専門士）

申込み：8月15日（木）より電話・窓口にて

- ・終活について考えたい...
- ・エンディングノートって何だろう...
- ・家族のために何かしておきたい...



これから先の“もしも”に備えて出来る
事を考えてみませんか？

歴史講座

清少納言と紫式部

～平安時代のキャリアウーマン～



開催日：9月25日（水）13時30分～15時

講師：山田 喜美子氏（古典文学研究家）

場所：つなしま交流室

綱島西2-11-5シュロスオータ二綱島2階

内容：清少納言と紫式部をはじめ

平安時代の女性たちを学ぶ

対象：どなたでも 定員：15名

参加費：無料 持ち物：飲み物 筆記用具

◆お申込み・お問い合わせ◆

9月2日（月）10時より電話・二次元コードにて

つなしま相談室・交流室

TEL：045-534-1220

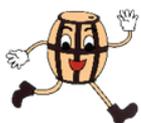
（土、日曜日は、休館となりますので

横浜市樽町地域ケアプラザ

（532-2501）へお問い合わせください。）



お申込み・お問い合わせ
横浜市樽町地域ケアプラザ TEL：045-532-2501



令和6年8月

横浜市樽町地域ケアプラザ イベントカレンダー

*各イベントのお問い合わせ先 横浜市樽町地域ケアプラザ TEL:532-2501

日	月	火	水	木	金	土
8月				1 10:00~ <u>ほほえみ</u> (園芸ボランティア) 12:00~(申)参 <u>ミニ樽サロン</u>	2	3 10:00~(参) <u>地元樽町</u> <u>志隆の会</u> (歌と落語)
			玄関前マルシェ (福祉作業所販売) ※夏季はお休み			
4	5	6 9:30~(本) <u>子育て支援者</u> <u>会場</u> 17:30~(申)参 <u>樽町なごみ食堂</u>	7 10:00~(本) <u>ちびたる</u>	8	9 13:30~ <u>介護者のつどい</u> 会場:つなしま交流室	10
11	12	13	14 13:00~ <u>囲碁将棋サロン</u>	15 	16	17 10:00~(参) <u>地元樽町</u> <u>志隆の会</u> 12:00~(申) <u>モルック体験</u>
18 10:00~ <u>樽町ボッチャ</u> <u>同好会</u>	19	20 9:30~(本) <u>子育て支援者</u> <u>会場</u> 12:00~(申)参 <u>樽町わかば会</u>	21 	22	23 10:00~(本) <u>ちびたる</u> 13:30~(本)参 <u>ふれあい広場</u> <u>花しょうぶ</u>	24
25 	26 休館日	27 9:30~(本) <u>子育て支援者</u> <u>会場</u>	28	29 10:00~/11:00~(申) <u>ライン登録説明会</u> 会場:つなしま交流室 13:30~(申) <u>知ってみよう</u> <u>お葬式</u>	30 10:00~/11:00~(申) <u>ライン登録説明会</u>	31

「つなごう」

(網島在住シニアのための情報紙)

ライン(LINE)発信を始めます!

~あなたのスマホに「つなごう」等が届きます~

(※発信する内容は、つなごうのほかにも様々な情報を発信する予定です♪)

スマホを
ご持参ください

ライン(LINE)配信希望の方はこちら↓

※両会場共通※ (予約制、先着順)

第一回:<時間>10:00~<定員>6名

第二回:<時間>11:00~<定員>6名

費用:無料

(ライン(LINE)登録は無料です)

説明者:横浜市樽町地域ケアプラザ

生活支援コーディネーター 高村・長岡

申込み:つなしま相談室・交流室

窓口、電話(045-534-1220)

登録方法を知りたい方へ 各会場2回(予約制)
ケアプラザ職員による登録説明会を開催します!



<つなしま交流室会場>

日時:8月29日(木)

場所:つなしま交流室

(網島西2-11-5

シュロスオータニ網島2階)

<樽町地域ケアプラザ会場>

日時:8月30日(金)

場所:樽町地域ケアプラザ2階

ボランティアルーム

(樽町1-22-46)

《横浜市樽町地域ケアプラザ案内》

〒222-0001 横浜市港北区樽町1-22-46 TEL:045-532-2501 FAX:045-533-0025

ホームページ<https://www.y-kyousei.or.jp/tarumachi-cp/> 地域活動交流ブログ<http://ameblo.jp/taru-cp/>

※駐輪場はありますが、駐車スペースがございません。お車でのご来館はご遠慮ください。

