

おーおか通信

大岡地域ケアプラザ季刊誌

夏号

No. 94

特集 ぐるんでイチ・ニ・サン



地域活動支援センターで
介護予防体操教室はじめました

横浜市大岡地域ケアプラザ

特集

本大岡地区社協×こそあどぐるん×ケアプラザ ぐるんでイチ・ニ・サン



みなさんでたのしくアタマをつかって
カラダを動かす体操教室です。

会場では、参加者の皆さんが輪になり体操教室のスタートです。先生の掛け声に合わせて元気な声飛び交います。皆さん本当にお元気！！

今回の特集は、本大岡地区社会福祉協議会と地域活動支援センター「こそあどぐるん」とケアプラザで連携して始めた介護予防体操教室「ぐるんでイチ・ニ・サン」です。会場は、中島町にあるハンバーガーショップや小箱ショップを行っている地域活動支援センター「こそあどぐるん」です。



休憩時には、センターのスタッフが参加者の皆さんに注文をした飲み物を届けてくれます。

「ありがとう」の言葉で会場は温かな雰囲気包まれます。センターの皆さんも嬉しそう……。体操だけでなく、こんなささやかな時間も素敵な交流の時間です。これからも小さな「ありがとう」を積み重ね、笑顔あふれる教室を目指していきます。



ぐるんでイチ・ニ・サン 介護予防体操教室
日 時 第4月曜日 10:45 ~ 12:15
開場は10:30~となります
会 場 こそあどぐるん(中島町2-47-3)
会場案内は裏面をご参照ください
参加費 500円 1ドリンク付き
対 象 おおむね65歳以上 定員15名
※動きやすい服装でお越し下さい

2019年度 開催日程

4/22 5/27 6/24 7/22 8/26 9月休み
10/28 11/25 12/23 1/27 2月休み 3/23

申込み・問合せ

おーぶんすべーすぐるん ☎721-5076

10:00 ~ 14:45

たのしみながらアタマを動かすカラダを動かす体操です。

笑顔にご参加ください。お待ちしております。

ぐるんでイチ・ニ・サン 介護予防体操教室

「こそあどぐるん」は、在宅の障害者が、地域で自立した日常生活をまたは社会生活を営むことができるよう、創作的な活動又は生産的な活動の機会の提供及び社会との交流の促進等を図る場です。

この度地域とケアプラザと連携をし参加者の健康寿命の延伸、障害者の地域交流の場として介護予防体操教室をスタートさせました。

みんなが「ほっこり」できる場所！是非、足を運んでみてください。



地域交流情報



大岡川ふれあいサロン

第2金曜日

開催日 7/12・8月はお休み・9/13
 時間 11:00~14:00
 場所 大橋町町内会館
 参加費 600円 昼食代含む
 対象 65歳以上

みんなで体操してお昼食べて
 午後は楽しいレクリエーション

ぐるんでイチ・ニ・サン

第4月曜日

開催日 7/22・8/26・9月はお休み
 時間 10:45~12:15
 場所 こそあと ぐるん
 参加費 500円 1ドリンク付き
 対象 おおむね65歳以上

たのしみながらアタマを使って
 カラダを動かす体操です

大岡はらっぱ脳トシ会

第2, 4水曜日

開催日 7/10・7/24 (地区センターにて)
 8/28 (地区センターにて)
 9/11 (地区センターにて)
 9/25 (大岡はらっぱ)
 時間 10:00~11:30
 参加費 無料
 対象 おおむね65歳以上

動きやすい服装で水分をご持参ください。

月曜サロン1!2!4!

第1,2,4月曜日

開催日 7/1・7/8・7/22
 8/5・8/12・8/26
 9/2・9/9・9/23
 時間 11:00~14:00
 場所 大岡地域ケアプラザ
 参加費 100円
 対象 高齢者向けですが

どなたでもご利用になれます。

※11:00~13:00はフリースペース
 13:00~高齢者向けの主なイベントは

- 第1週 歌や脳トシしよう
- 第2週 みんなでおしゃべり
- 第4週 介護予防体操しよう

都合により内容を変更する場合がございます。

お申込み・問合せは

大岡地域ケアプラザ

電話:743-6102

FAX:743-6104

地域交流まで



地域包括支援センター情報

お気軽に、ご参加ください！

井土ヶ谷地区では、「デイサービスセンター りすむ」のご協力をいただき、新たに地域の方の集いの場を開設いたしました。

スタッフの指導のもと、折り紙で季節の品を作成したり・・・参加者の皆さんと楽しい時間を過ごしています。

また地域包括支援センターの相談員による「出張相談会」も実施しております。介護保険や生活のお困りごと等、お気軽にご相談ください。

皆様のご参加、お待ちしております。

日時 原則 毎月第4土曜日
13:30～15:30

会場 デイサービスセンター りすむ
参加費 100円

当日直接会場にお越しください

※ご相談のある方は事前にご予約をお願いいたします。

(予約) 地域包括支援センター
045-711-8581

井土ヶ谷下町の
デイサービスセンター
りすむと
井土ヶ谷地区が
担当地域の
大岡地域ケアプラザ
つどいの場 + 地域包括支援センター
出張相談会

毎月第4土曜日に開催します

日程
7月はお休み
8/24 9/28
参加費 100円
13:30～15:30

お好きな時間にお立ち寄りください

地域包括支援センターの専門の相談員による
介護保険などの個別の相談も承ります

◎会場案内◎
デイサービスセンターりすむ
井土ヶ谷下町3-2 荒井ビル1F
電話：045-712-7305
共催 大岡地域ケアプラザ
電話：045-743-6102



詳しくはお電話かこちらのチラシをご覧ください

お申込み・お問い合わせは

大岡地域ケアプラザ 743-6102

福祉保健に関するご相談お受けしています

高齢者の方が住み慣れた地域で安心して暮らすために、社会福祉士・主任ケアマネジャー・看護師が皆様の健康、福祉に関する相談をお受けしています。

相談は、来所でもお電話でも構いません。また訪問でもお受けします。

ご家族のこと、ご自分のこと、お知り合いで気になる人など、ご相談ください。

お問合せ・ご相談は

大岡地域ケアプラザ 地域包括支援センター

《相談電話》 045-711-8581

