

12月の貸館利用

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					・おりんぱす (編み物)	
3	4	5	6	7	8	9
・スタイルF	・のびやか 体操倶楽部	・喜楽会 (囲碁) ・かよの会 (歌、体操) ・手芸 ボン	・カローリン ぐっど ・食いしん坊 (どんぐり スマホ教室)	・手話サークル さかいの会 ・太陽の会 (体操) ・ククイオハナ (フラダンス)		
10	11	12	13	14	15	16
	・ハッピー ダンス	・喜楽会 ・瀬谷もみじ (体操) ・絵楽会	・にこやか 体操倶楽部	・ククイオハナ (フラダンス)	・太陽の会 (体操) ・おりんぱす (編み物)	
17	18	19	20	21	22	23
	・カローリ ンぐっど ・のびやか 体操倶楽部	・喜楽会 ・かよの会	・赤ちゃん 教室	・ハッピー ダンス		
24	25	26	27	28	29	30
休館日		・喜楽会 ・瀬谷 もみじ ・絵楽会	・にこやか 体操倶楽部		休館日	休館日
31	1/1	2	3	4	5	6
休館日	休館日	休館日	休館日			

貸館団体、見学のご希望は二ツ橋地域ケアプラザにお問い合わせください。

公式SNSにて最新情報発信中♪

ケアプラザのイベント情報や地域活動、ボランティア活動の最新情報をお知らせしています。スマートフォンで右記のQRコードを読み取り、各アカウント(サービス利用)の登録をすると情報を受け取ることができます。登録をお待ちしております。

LINE



PIAZZA



かがやき

二ツ橋地域ケアプラザ広報紙 令和5年12月号

(社福)横浜市社会福祉協議会
横浜市二ツ橋地域ケアプラザ
瀬谷区二ツ橋町83-4
電話 361-9807
FAX 361-9868
発行責任者 所長 宮島 耕一

入場
無料

おとな子どもも歌で楽しもう

WINTER CONCERT

ウインターコンサート

令和6年1月13日(土)

13:00~14:00

二ツ橋地域ケアプラザ 多目的ホール

さまざまな世代が楽しめる音楽の広場を開催します。
お友達やご家族を誘って楽しい時間を過ごしませんか?

出演 ローゼン・カヴァリエ

申込：令和5年12月11日(月)10:00~ 先着25名

持ち物：上履き

申込・問合せ：二ツ橋地域ケアプラザ
045-361-9807 または窓口



介護者の集い

いっぴくの会

令和6年1月18日(木) 13:30~15:00

~グループホームについて&座談会~

グループホームの職員を招いて座談会を開催します。現在、介護をされている方のご参加をお待ちしています。

場所：二ツ橋地域ケアプラザ 多目的ホール
申込：10名程度 先着順
持ち物：上履き



人生のエンディングについて考えよう

令和6年1月22日(月) 10:00~11:30

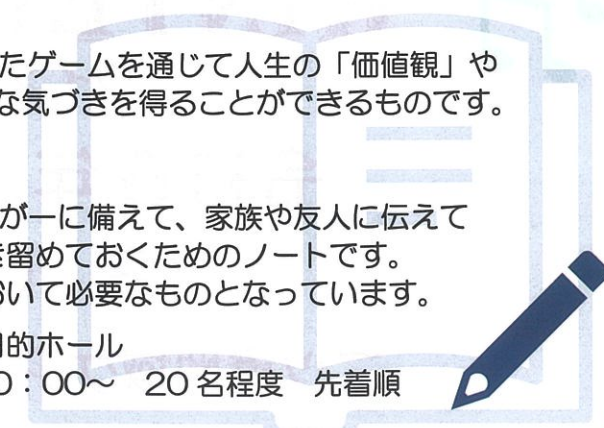
第1部 もしバナゲーム

※『もしバナゲーム』とはカードを使ったゲームを通じて人生の「価値観」や自分自身の「在り方」について様々な気づきを得ることができるものです。

第2部 エンディングノート書き方講座

※『エンディングノート』とは自分の万が一に備えて、家族や友人に伝えておきたいことや自分の希望などを書き留めておくためのノートです。高齢化、核家族化が進む現代社会において必要なものとなっています。

場所：二ツ橋地域ケアプラザ 多目的ホール
申込：令和6年1月4日(木) 10:00~ 20名程度 先着順
持ち物：筆記用具・上履き



ちびっこ☆ルーム

子育て中のママ、パパを応援します。自由遊び、子育ての相談もできます。

日程：基本毎月最終金曜日※2月のみ第3金曜日
(8月・12月は休み)

場所：二ツ橋地域ケアプラザ

時間：10:30~11:30

申込：1か月前 10:00から

先着：7~10組程度

対象：瀬谷区在住の未就学児と保護者

共催：にこてらす



スタイル

瀬谷区在住・在勤・在学で、発達・知的・精神等の障害があり現在就労している方、就労を希望している高校生以上20代までの方、二ツ橋地域ケアプラザに保護者なしで通える方
申込制 定員15名

参加費無料 ※初めての方歓迎です！
令和5年12月3日(日) 10:00~12:00
内容：クリスマス会 参加費500円



報告

人生100年 三ツ境 70代からの元気のコツ講座

三ツ境南住宅集会所にての連続講座が終了しました。各回ごとに『首・肩こり』『腰痛』『膝と足首』をテーマに、それぞれの箇所をほぐすことが、身体全体を整えることにつながり、立ち上がりや歩きがスムーズになることで身体はつながっていることの不思議を体験しました。地域ケアプラザを身近に感じていただけることを目的に地域ケアプラザ職員による知って得する話を行いました。三ツ境地区は地域全体で『フレイル予防』に取り組む地域です。地域の役員の方々より第3回では地域の取り組みについて参加者の方に向けて説明がありました。三ツ境地区のボランティアの皆様の支援のもと、笑顔あふれる楽しい講座になりました。



認知症講座~なったらどうする?ならない工夫

認知症の正しい知識の習得と『もしかしたら?』と不安を感じた際に『どうしたらよいか』から始まり、認知症にならないための『生活の在り方や身体作り』について学ぶことができました。参加者の方から『困ったら何かであっても、まずはかかりつけ医に相談すればよいと知って安心した。』『どの回もわかりやすく自分の生活に取り入れようと思った。』などの声をいただきました。

超高齢化社会の今、5人に一人が認知症になる時代です。今後も地域ケアプラザは、お一人おひとりの声を大切に、住み慣れた地域で安心して生活できる講座等を通じての情報発信や、困りごとに対してのご相談をお受けします。お気軽にご相談ください。

