

やさしい日本語で あったか コミュニケーション

わかりやすく話す、書くというコミュニケーションの具体的な方法を学びませんか。
テーマに興味がある方、どなたでも参加できます。

■日程：

- ①入門編 10月6日(金)
- ②書く編 10月20日(金)
- ③話す編 10月30日(月)
- ④実践編 11月17日(金)

■講師：

村上まさみ氏

(早稲田大学日本教育研究センター非常勤講師)

田中美穂子氏

(早稲田大学日本語教育研究センター インストラクター (非常勤))

■場 所：小菅ヶ谷地域ケアプラザ
多目的ホール

■定 員：28名 (先着順)

■参加費：無料

■時 間：13:30～15:30

お申込み：FAXまたは電話にて受付

FAX：裏面 FAX 送付状に必要事項を入力し、045-896-0472 にお申し込みください。

TEL：045-896-0471 へお電話ください。

*4回とも参加が望ましいですが、1回だけでも歓迎です。

参加ご希望の講座を選び、申し込んでください

主催：横浜市福祉サービス協会・小菅ヶ谷地域ケアプラザ

お問い合わせ：小菅ヶ谷地域ケアプラザ 045-896-0471

協力 ユツカの会・(福)神奈川県社会福祉協議会

(ともしび基金共同モデル事業「多文化高齢社会ネットかながわ (TKNK)」)

認知症の人に優しい街をめざして…

キャンドルホルダー展

アルツハイマー月間の9月に
区内5か所で開催します！

見に来てね！



写真：昨年度開催、SOBANI様展示会より



- I 横浜市本郷台駅前地域ケアプラザ 9/1(金)～9/30(土)
- II 横浜市栄図書館 9/1(金)～9/29(金)
- III 横浜市小菅ヶ谷地域ケアプラザ 9/1(金)～9/30(土)
- IV 栄区社会福祉協議会 9/8(金)～9/14(木)
- V レストランSOBANI 9/15(金)～9/21(木) ※あーすぷらざ
2階、リリス隣

キャンドルホルダーを作り、オレンジ色の光を灯すことで、認知症の方やそのご家族に思いを寄せましょう、という活動を紹介する展示会です。展示されているのは、この活動に賛同して下さった地域の方々の作品です。ぜひご覧になって下さい。そして認知症に関心を持っていただければ幸いです。

※オレンジ色は、認知症理解啓発のテーマカラーです。

〈お問合せ先〉 横浜市本郷台駅前地域ケアプラザ 横浜市小菅ヶ谷地域ケアプラザ
045-392-5157 045-896-0471

稔りの世代

野菜たっぷり、塩分控えめ

ベジチェック®で推定野菜摂取量を測定・試食あり



野菜がしっかり食べられるお料理や、塩分控えめでも美味しく食べられる工夫などをご紹介します。
試食のメニューはお楽しみに！

日にち: **10月31日(火)**

時間: **10:00~12:00**

場所: **小菅ヶ谷地域ケアプラザ
多目的ホール**

講師: **栄区食生活等改善推進員
(ヘルスマイト)**

定員: **20名(先着順)**

申込み: **9月11日(月)~**

電話又は来館受付



「いきいき小菅ヶ谷」

2023年 9月

NO.198

小菅ヶ谷連合町内会自治会

9月



9月、暑かった今年の夏も終わりを告げ、いよいよ秋がやってきます。健康づくりにはもってこいの季節です。今月のウォーキングは、戸塚にあります「まさかりが淵市民の森」を巡ります。

「グラウンドゴルフ」は11月12日（日）に誰でも参加できる大会を計画していますので今のうちに腕を磨いておきましょう！

「卓球」も好評です。指導の先生が基礎から教えてくれますよ。

9月のウォーキングは

戸塚の「まさかりが淵市民の森」を巡ります！

日時 9月30日（土）集合出発時間・場所 10時 本郷台駅前時計台付近

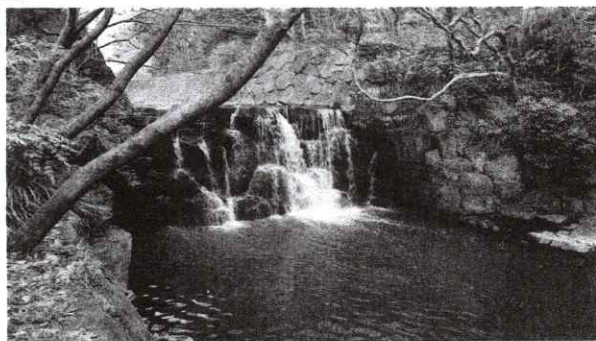
バス バス

コース 本郷台駅～戸塚駅～中村三叉路～まさかりが淵～市民の森（散策・昼食）

バス

～中村三叉路～戸塚駅（解散）*川に入りますのでビーチサンダル等を持参方

参加費 100円 *お弁当、交通費、敬老パス、保険証写し、飲み物、雨具等ご持参方



“卓球”楽しいな！

グラウンドゴルフ気分爽快

日時 9月25日（月）10時～12時

場所 小菅ヶ谷公園内 「球技棟」

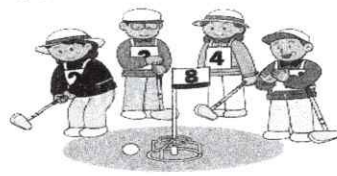
参加費無料 上履き持参
用具は準備。3人の
コーチが熱血指導します。



日時 9月22日（金）10時～12時

場所 小菅ヶ谷公園スポーツ広場

参加費無料 用具は準備。
事前予約不要
飲み物持参方



令和5年度 世代交流サロン ひだまり

と き: 9月23日(土)

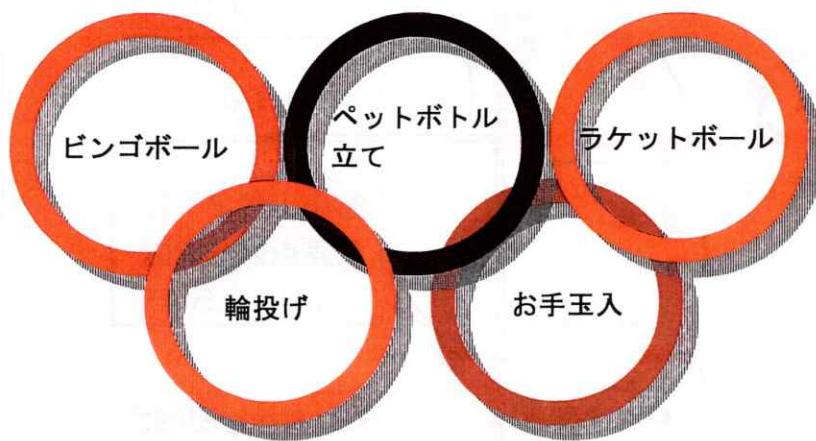
午前10時~午後1時半

ところ: 小菅ヶ谷地域ケアプラザ

小菅ヶ谷3丁目32番12号

開場は10時からです

午前10時45分~12時 ミニミニオリンピック



ポークカレー

200円

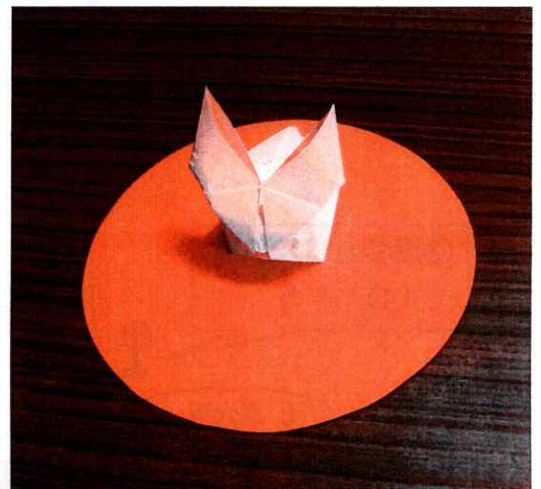
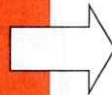
11時半より

《売り切れ御免》

午前10時~10時45分 と 12時~13時半

お月見うさぎ折り紙 協力:cype 工房

《材料がなくなり次第受付終了します》



《お知らせ》

- ・送迎バスも運行再開しました。裏面を参照してください。
- ・マスクを着用して来場してください。

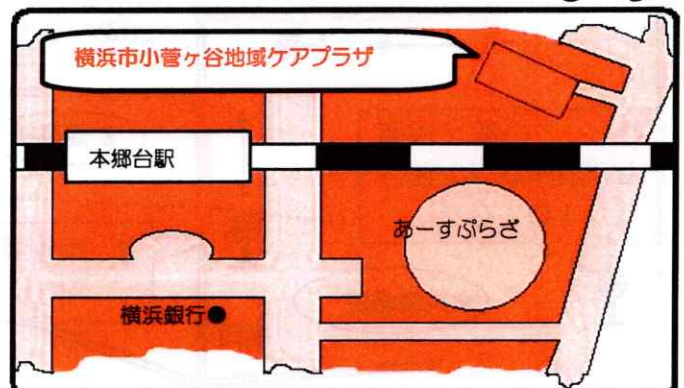
♪お問合せ♪

世代交流サロンひだまり実行委員会

事務局: 小菅ヶ谷地域ケアプラザ

電話: 896-0471

*お電話のかけ間違いにご注意ください



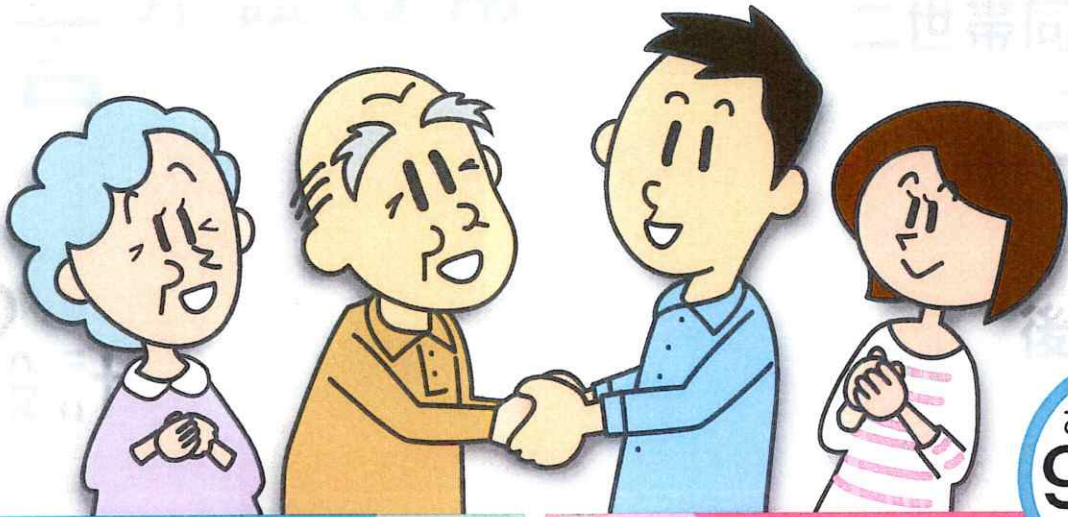
JR根岸線「本郷台駅」より徒歩約8分

小菅ヶ谷地域ケアプラザ主催 **無料** セミナー・相談会

夫婦・親子で考える

理想の

老後生活とその準備



お申し込み
9/11月
受付開始

事前申込制

セミナー

定員 **20**名
(申込先着順)

自分と家族を守る 相続・遺言・後見

もめない相続、負担の少ない介護を実現するためには？
相続や認知症で預金が凍結されないためには？
老後生活を守る法制度のつかい方を、夫婦・
親子で学びましょう。 講師：司法書士 吉野絵美



事前申込制

個別相談

自宅とお金の名義 家族が困らないようにしておくべき準備
認知症時の生活・介護費 預金凍結されたくない
子どものいない夫婦 誰が、老後の手続きや病院施設の保証人を？
世話をしてくれる家族に めんどろをみてくれる人に多くあげたい
相続登記、気になっている 相続登記義務化でどうかわる？

相談をご希望の方は、事前にお申し込みをお願いします。

10/24 火

セミナー

13:00~14:45

個別相談

15:00~17:00

会場 ● 小菅ヶ谷地域ケアプラザ 2階 多目的ホール 参加費 ● 無料

■ JR根岸線「本郷台」駅より徒歩約6分

お申し込み・お問い合わせ

小菅ヶ谷地域ケアプラザ

045-896-0471 栄区小菅ヶ谷 3-32-12

▶ お問い合わせ・お申し込みはお気軽に、お電話または来館にてお願いします。
▶ 受付時間 9:00~17:00

