

## 健康長寿のための講演会

～いくつになっても元気に過ごすために～

介護予防・認知症予防等のために明日から実践できる役立つ情報満載。  
高齢者のみならず、あらゆる世代の方にお役立ていただける講演会です！！

日 時 平成29年3月25日 土曜日

13時30分～15時30分（受付13時15分～）

場 所 平戸地域ケアプラザ 多目的ホール

講 師 セントラルスポーツ株式会社 介護予防事業部所属

介護予防主任運動指導員（東京都健康長寿医療センター）

大東 俊彦 様

対 象 どなたでも（定員40名）

費 用 無料

持ち物 なし

申 込 窓口または電話でお申込下さい。TEL 825-3462

お申込みの際に下記内容を確認させていただきます。

①講座名「健康長寿のための講演会」 ②氏名 ③住所 ④電話番号

主催/担当 横浜市平戸地域ケアプラザ 生活支援体制整備事業 滝本

\*駐車場の用意はございませんので、お車での来場はご遠慮ください。

3月の気軽なサロンは「JAZZ(ジャズ)鑑賞会」です(概ね65歳以上)

日時:平成29年3月18日(土)13時半～15時半 場所:平戸地域ケアプラザ<申込不要・参加費300円>



②

平戸地区からこんにちは！

平戸地区社会福祉協議会

## 4月「すみれ会」のご案内

(ひとり暮らし高齢者を対象とした食事会)

### 「お花見会」



日時：平成29年4月1日(土)

午前11時～ 場所：電電戸塚団地自治会館

(調理担当は平戸地区民生委員・児童委員協議会)

～お申込は、地区担当民生委員までご連絡下さい～

## こころの病を抱える方のフリースペース 「あったまり場」

日時：毎月第3金曜日 16時～18時

【今後の日程】

- 3月17日(金) 16時～18時
- 4月21日(金) 16時～18時
- 5月19日(金) 16時～18時

場所：平戸地域ケアプラザ  
ボランティアコーナー

内容：フリースペース・茶話会  
(お茶を飲んだり、話をしたりしています)

対象：誰かと話がしたい方  
家に閉じこもり気味な方  
生活に不安を抱えている方  
参加費・申込不要(ご自由にお越し下さい)

その他：ご家族の見学・ボランティアの希望も歓迎

問合せ：平戸地域ケアプラザ 地域活動交流 担当：上野

TEL：045-825-3462 FAX：045-825-3464



③

## 子育て支援【平戸っこ】

活動日：第2・第4木曜日

時間：午前10時～12時

活動場所：平戸地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：未就園児の親子

内容：ケアプラザのおもちゃを使って自由遊び  
親子の交流・情報交換など



**ボランティア募集**  
「平戸っこ 子育て支援ボランティア」を募集  
しています。  
幼児とお母さんとお父さんと楽しい時間を  
過ごしませんか？

詳細については、窓口またはお電話で地域活動交流へお問い合わせ下さい。

TEL:825-3462 FAX:825-3464

## 子育て支援【おやこのひろば】

～親子で遊べる広場としてケアプラザのお部屋を解放しています～

- ★会場には玩具（おもちゃ）が用意されています。※ルールを守って楽しく遊んで下さい！！
- ★プレイルームへの出入りは自由です。（無料） ※会場内での飲食はご遠慮下さい。
- ★責任者（支援者・ケアプラザ職員）は常駐しません。自己管理をお願いします。

対象：未就園児親子

開放日：第2・第4金曜日

時間：午前9時30分～午前11時30分

場所：平戸地域ケアプラザ 多目的ホールまたはボランティアコーナー



### おねがい

- \*館内における事故は利用者各自で十分注意して下さい。（体調が優れない時は、入室をお控え下さい）
- \*悪天候（大雨・強風・降雪）により、中止になる場合があります。事前にお問い合わせ下さい。

お問い合わせ：TEL 045-825-3462 担当：地域活動交流（午前9時

～)

④

# ケアプラザカレンダー3月

日	月	火	水	木	金	土
			1 赤ちゃん教室 (10時～12時)	2 リズムであ・そ・ぼ♪ (10時40分～11時20分) 受付終了	3	4
5	6	7 さくらんぼ (10時～12時)	8	9 平戸っこ (10時～12時)	10 おやこのひろば (9時半～11時半) 健康生活支援講習 4 (13時30分～16時15分) 受付終了	11
12	13	14 さくらんぼ (10時～12時)	15 介護予防講座 「おいしく食べて健康寿命」 (10時～11時半) 事前申込制	16	17 幼児の広場 「かたつむり」 人形劇 (10時～11時半) あつたまり場 (16時～18時)	18
19	春分の日 20	21 さくらんぼ (10時～12時)	22	23 平戸っこ (10時～12時)	24 おやこのひろば (9時半～11時半)	25 健康長寿のための講演会 「いくつになっても元気に過ごすために」 (13時半～15時半) 事前申込制
26	27 休館日 (定期清掃)	28 さくらんぼ (10時～12時)	29	30	31 カメラの基礎セミナー 「写真の基礎」 (13時～16時) 受付終了	4/1

## 【平戸っこ】第2・4木曜日

0歳児～就園前の幼児とお母さん・お父さんを対象にケアプラザにある遊具で遊びます。

※詳細はケアプラザにお問合わせ下さい

## 【気軽なサロン】第3土曜日

概ね65歳以上の方を対象とした交流会を開催。月替わりのイベントと共にお茶を飲みながら楽しい一時を過ごしませんか？

3月18日(土)

「JAZZ(ジャズ)鑑賞会」を予定。

## 【幼児の広場かたつむり】

第3金曜日 3月「人形劇」

平戸地区保健活動推進委員会と共催で行っています。1歳～3歳くらいの幼児と親の交流の場。

会場は、電電戸塚団地自治会館です。(年会費100円)電電団地自治会館で開催。

## 【さくらんぼ】 毎週火曜日

火曜日開催される乳幼児とママとパパが集うフリースペース。

(横浜市から派遣された子育て支援者が相談をうけます)



## 【赤ちゃん教室】第1水曜日

初めて0歳児をもつ保護者を対象に、子育てのアドバイスや仲間づくりを行います。

## ♪お問合わせ♪

施設の見学・ご相談は、随時受付けております。お気軽にお問合わせください!!

TEL 825-3462  
FAX 825-3464

## 【あつたまり場】 第3金曜日

心の病を抱える人の憩いの場です。

- 誰かと話をしたい方
  - 家に閉じこもり気味な方
- ～気軽にご参加下さい～

## 【おやこのひろば】第2・4金曜日

9時30分～11時30分 多目的ホール(またはボランティアコーナー)をプレイルームとして開放しています。