



令和3年5月号 (NO. 331号)

〒221-0015 神奈川県神之木町7-1

《発行》神之木地域ケアプラザ

発行責任者：所長 平 俊文

☎435-2906 FAX435-2908

*介護に関するご相談は電話・FAXでも受け付けます

地域ケアプラザとは...

誰もが住み慣れたまちで、安心して暮らせる地域をつかっていくための拠点として、地域の福祉・保健活動を支援し、福祉・保健サービス等を身近な場所で総合的に提供する施設です。神之木地域ケアプラザは神之木地区センターのある建物(大口駅東口より徒歩4分)の1階です。

おやこふりーすぺーす



決まったプログラムはありません。

親子で広いスペースであそべます。

絵本もあります。ゆっくりよめますよ！

日時：令和3年5月24日(月)

10:00~11:30(出入り自由)

(次回6月28日)

場所：1階多目的ホール

※一度にお部屋を利用できるのは親子5組(最大15名)までです。
ゆずりあってご利用ください。

※入室前にケアプラザの窓口(1階右側)で、検温、連絡先の確認をお願いします。

※おもちゃはありません。必要な方はバスタオルなど敷くものをご持参ください。

※状況により、中止となる場合があります。また内容を変更する場合があります。ご了承ください。



お問合せ先

神之木地域ケアプラザ 地域活動交流 TEL432-2906

パーキンソン病・神経難病(脊髄小脳変性症・多系統萎縮症など)
患者さん・ご家族・支えるひとのための

神奈川県
ふれあい
交流会

講座・交流会

日常生活での機能維持や毎日の支援に役立つお話を聞いてみませんか？
体のこと、生活のこと、病気の不安などを気軽にお話しませんか？
専門職による講座と情報交換を行っています。

対象

パーキンソン病、脊髄小脳変性症、多系統萎縮症などの
神経難病の患者さん・ご家族・支援者

日時

偶数月 第1木曜日 午後1時30分～3時

次回の開催 6/3 (木)

13:30～15:00

体操

かやぬま

●栢沼 健康運動療法士●

🌸 内容や日程が変更になる場合や中止になることがあります。
初めて参加される方は下記までご連絡ください。

🌸 マスクの着用と来所時の手洗い・手指消毒にご協力ください。

【会場】

神之木地域ケアプラザ
多目的ホール

【持ち物】

飲み物、お薬、タオルなど

【お問合せ】

神奈川県福祉保健センター
高齢・障害支援課

☎411-7110

神之木地域ケアプラザ

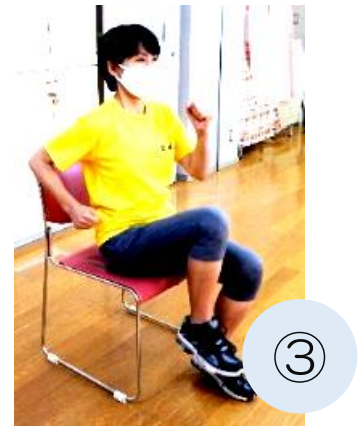
☎435-2906

参加希望の場合はご連絡ください。
内容が変更になる場合があります。

筋力を維持しよう！

包括支援センター便り No.136

昨年から外出機会が減り、身体を動かすことも少なくなっているのではないのでしょうか。お家の中でも椅子に座って体操をして足を動かし筋力を維持しませんか。家でできる体操を一部紹介させていただきます！椅子の上でのウォーキングは普段使われない筋力を使うためとても有効とのこと！ぜひお家でもチャレンジしてみてください。そして、6月には転倒予防体操講座を企画しました。楽しく体操・ストレッチをして健康アップし、転倒しにくい体づくりしていきませんか。お申込みお待ちしております。



ゆっくり4つ数えながら膝を上げます。なるべく膝を胸に近づけましょう。左右行います。
《4カウント×2回》

①～③の一連の動作を3回繰り返しましょう！

次に先ほどより少し早く、2つ数えながら膝を上げます。左右行います。
《2カウント×4回》

最後は自然なウォーキングをしましょう。
《8カウント×2回》
行います。

～転倒予防体操講座～

日時：2021年6月25日（金） 10：00～11：30

場所：神之木地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：地域にお住いの概ね65歳以上の方

定員：先着15名 参加費：無料

持ち物：飲み物

申込：令和2年6月1日（火）10:00～ 定員に達したら受付終了します。

※動きやすい服装・靴でお越しください。

問合せ：神之木地域ケアプラザ TEL045-435-2906 (担当：鈴木)



絵本の読み聞かせ

日時：6月 4日（金）10：30～11：00

場所：神之木地域ケアプラザ 多目的ホール（1階）

対象：乳幼児と保護者 先着5組

申込：5月10日（月）10：00より

（窓口またはTELにて受付）

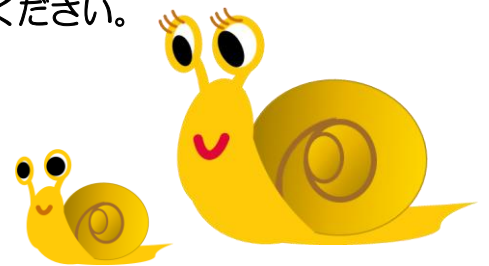
※絵本内容の対象は2～5歳位です。手遊びや歌などもありますので、小さなお子様連れの方もお申込み下さい！

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、参加者数を制限させていただきます。発熱、体調不良の場合は参加をご遠慮ください。

※状況により、開催中止となる場合があります。ご了承ください。

お申込み・お問い合わせ先

神之木地域ケアプラザ
地域活動交流 TEL 045-435-2906



神之木地域ケアプラザ

JR大口駅東口より徒歩4分

横浜市神奈川区神之木町7-1

TEL 435-2906 / FAX 435-2908

<開館時間>

月～土曜日 9時～（お問い合わせください）
日曜・祝日 9時～17時

<休館日> 年末年始・第4日曜日

※状況により、開館時間の変更や地域包括支援センターの窓口での相談業務時間が変更している場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

<ホームページ>

<http://hijirizaka-gakuen.jp/nazare/care-plaza.html>