

# 横浜市鴨志田地域ケアプラザ

# 鴨めーる 10月

平成30年10月

第175号

社会福祉法人 ふじ寿か会  
横浜市鴨志田地域ケアプラザ  
青葉区鴨志田町547-3  
Tel 045-961-6911  
Fax 045-960-6011

ここ鴨志田地域ケアプラザでは、10月より「絵手紙教室」が再開します。毎月第3(木)に行なう予定となっておりますので、ご興味のある方は気軽にお問い合わせください。

その他、毎年恒例の年1回のケアプラザフェスタ(12月)のステージ出演者・模擬店も募集中です！

ご連絡お待ちしております！

【お問合せ：鴨志田地域ケアプラザ Tel (045)961-6911】



## 赤ちゃんとのつながりが深まる

## ベビー&ママヨガ

赤ちゃん和妈妈と一緒に楽しみながら行うヨガです。深い呼吸を通して一緒に心地の良い時間を過ごしませんか？初心者の方も安心してご参加ください。



日時：平成30年9月22日(土) 10:30~11:30

場所：鴨志田地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：3か月頃~1歳前後の赤ちゃんとお母さん

定員：親子 12組(先着順) ※お母さんだけの参加もOKです。

参加費：ひと家族500円

持ち物：ヨガマット又はバスタオル、フェイスタオル、飲み物、動きやすい服装

講師：JAHA認定 ヨガインストラクター 小林円、松本莉菜

申込み：来所またはお電話にて受け付けます

＜お申込み・お問い合わせ＞

鴨志田地域ケアプラザ961-6911

※お車でのご来所はご遠慮ください。

ケアプラザでは地域の方の活動の場として、お部屋の貸出しをしています。サークル活動やミーティング等でご活用ください。

※事前に団体登録をお願いします。

＜お問合せ・申込み＞

鴨志田地域ケアプラザ

電話 (961) 6911

焼きたてパンの  
カフェひるがお  
＜10月の予定＞  
2日(火)、16日(火)  
時間 11:30頃から

## 中里北部地区

## ちょっとしたボランティア

## 「ちょこボラ」募集中！

現在、草取り・植木の手入れを希望される方が大変増えています。専門的な知識は不要で、あくまでもできる範囲の内容をお願いしますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

時間：30分300円(内容により1時間程度)

内容：ゴミ出し、電球の取り換え、庭の草取り、家具の移動などボランティアでできること。

「ちょこボラとは・・・」声をかけあい、支えあいながら、安心して暮らせる町づくりを目指して、日常生活上の困りごとを解決できるように、地域の方ができる範囲で、お手伝いをする活動です。

(対象：たちばな台、鴨志田町、寺家町、成合町)

＜お問い合わせ・登録先＞

鴨志田地域ケアプラザ 961-6911

## 【10月の予定】

唄声喫茶		6日、18日		13:00～15:30
鴨のお茶の間		5日		13:30～15:00
シルバーリハビリ体操		9日、23日		14:00～15:00
子育て相談会場		3日、10日、17日、24日、31日		9:30～11:30
(親子のひろば)かも☆ん		2日、16日		10:00～12:00
鴨ちゃん健康クラブ		16日(要事前申込)		詳細はケアプラザまで
鴨志田ウォーキングクラブ		10日(要事前申し込み)		詳細はケアプラザまで
ミニデイサービスひろがりサロン		1日、8日、22日(遠足)、29日		10:00～15:30
はまちゃん体操		毎週火曜日		10:10～10:40
健康体操「ひまわり」		3日、17日		13:30～15:00
リフレッシュエアロ		3日、17日		15:30～17:00
歴史さんぽを楽しむ会		2日(10月は火曜日)		詳細はケアプラザまで
かもマチ食堂		11日		15:00～19:00
カフェ「ひるがお」		2日、16日		11:30～
健康相談 (要予約)		月2回(火) 13:30～14:30		日にちはお問合せください
悠タみのりサロン		24日(要事前申し込み)		15:00～18:00

### 鴨のお楽しみ会「折り紙」

一枚の紙からいろいろなものが作れる  
楽しさを知ってみませんか！  
地域の折り紙名人が丁寧にアドバイス  
いたします！初心者の方も大歓迎ですので、お気軽  
にお申込みください。  
※ 館内に作品を展示しています



開催日 10月4日(木) 13:30～15:30

参加費 300円

問合せ 鴨志田地域ケアプラザ

TEL(961)6911

#### \*\*地域のみなさまへ\*\*

皆様のご家庭にご不要のタオル・タオル生地のボ  
口布がありましたら鴨志田地域ケアプラザにご寄  
付頂けたら幸いです。ご寄付いただいたタオル類  
はデイサービスで利用させていただきます。

### 所長のひとこと

皆様今年の台風は本当に凄いですね。進路を極端に  
変えたり、たて続きに発生したりと、自  
然の脅威を感じますね。災害に遭われ  
た被災地等大変な状況であるのは周  
知していますが、いつ何処で起こるか  
わかりません。何が起きても大丈夫な  
用に、準備だけはしておいた方が良く  
かもしれません。



#### 【お忘れ物はありませんか？】

ケアプラザをご利用の際、お忘れ物がないよう上  
着・ハンカチなど持ち物のご確認を退室前に、お  
願ひいたします。また、お帰りの際には、傘・靴の  
お間違いがないよう今一度ご  
確認の程よろしくお願ひいたし  
ます。



社会福祉法人 ふじ寿か会

## 横浜市鴨志田地域ケアプラザ

横浜市青葉区鴨志田町547-3 TEL(045)961-6911 FAX (045)960-6011

HP <http://www.fujizuka.com/plaza/>

担当: 地域活動交流

