



# リーベ川島



あいさつで地域に広がる笑顔の輪

太陽の光と空からのシャワーをたくさん浴びて、木々や花々が美しい季節になりました。お気に入りの傘を持ってお出掛けしてみませんか。川島地域ケアプラザでは様々な催し物を行っています。皆様のお越しをお待ちしています。

ホームページもご覧ください。http://www.apollon.or.jp/kawashima-cp/index.html

横浜市川島地域ケアプラザ

〒240-0045

横浜市保土ヶ谷区川島町 360-2

☎ 045-370-1550

Fax 045-744-6443

発行責任者 所長 内田節子

平成28年6月1日 発行



## 健康フェスティバル



日時 H28.6.25(土) 9:30~12:30

健康に関する楽しいイベントをたっぷり用意していますので、ご家族・お友だちみんなでぜひ、ご参加ください！

スタンプラリー  
景品がもらえるよ



会場 川島地域ケアプラザ

ちいさいお子様の  
身長・体重測定も  
できます

まずは、自分の体のチェックから

### 健康測定

森永乳業協賛 試飲あり！

骨密度

血管年齢・肺活量・体組成計・ロコモテスト

2ステップ歩行テスト・長座位体前屈・握力

整理券配布時間

9:20~12:00

### 体操レッスン

ケアプラザで活動している団体の皆さんと一緒に体操しましょう

9:45~ 貯筋運動 協力：貯筋運動Ⅰ・Ⅱ

10:50~ ヨガ(イスに座って行います) 協力：ビューティーフロアヨガ

12:05~ 太極拳 協力：小島塾

### ミニ健康講座

健康測定値の説明

健康な生活を  
送るために



### ヘルスメイト

健康な食のアドバイス

野菜を食べていますか？

健康的でおいしい野菜レシピ教えます！



### 認知症展示コーナー

西谷地域認知症キャラバンメイト連絡会  
認知症に関する展示

認知症を  
知ろう！

景品ゲット！誰でも楽しめる  
(お菓子やキラキラメダル)

### さわやかスポーツ

ナインゴール・輪投げ

### チャレンジポッチャ

得点ランキングでTOP3  
を目指そう!!



ご協力 保健活動推進員・民生委員児童委員協議会・スポーツ推進委員・ヘルスメイト  
西谷地域認知症キャラバンメイト連絡会・地域ボランティア・その他



# 西谷元気塾



- ①6月4日(土) **健康運動** 運動講師 山口 麻里氏
- ②7月2日(土) **熱中症予防講座** 講師 大塚製薬(株)
- ③8月6日(土) **高齢者の栄養について** 講師 SOMPOケアネクスト(株)
- ④9月10日(土) **お茶飲み会** 脳トレ・軽い体操をしながら楽しくお茶会しましょう♪

**対象** 概ね 65 歳以上の方 35 名程度  
**時間** 全日程 14 時～15 時 30 分 \*1 講座のみの受講もできます。  
**場所** 西谷保育園  
**持ち物** 室内履き(運動に適したもの)・飲み物・7/2 と 8/6 は筆記用具  
**お申込み** 横浜市川島地域ケアプラザ  
**お問合せ** 045(370)1550 担当:石澤

要申込み  
参加費無料

ボランティア活動でポイントが付与され、換金できる制度

## 「よこはまシニアボランティアポイント」 登録研修会 開催!

無料

日時: 2016年6月15日(水) 14:00~15:30  
 研修内容: ボランティアの心得などのお話を聴いて頂き、  
**登録手続きを行います**

対象者: 横浜市在住の65歳以上の方  
 持ち物: 介護保険証 筆記用具

要申込み  
お電話か窓口で

\*健康保険証とは異なりますのでご注意ください。

元気生活最前線情報!!

無料

現役の医者による **健康講座**

講師:左近山中央診療所 福村正院長

**7月14日(木) 10:30~12:00**

テーマ

「骨粗しょう症」

~忍び寄る骨粗しょう症~



## ほっとホット茶屋 6月14・28日(火)

参加費:100円 10:00~15:00  
 お茶とお菓子をご用意しています  
 どなたでもご参加頂けるお茶飲み場です。



## ぺこぽこ教室 6月22日(水) 無料

対象者 子育てが大変・・・と感じている 特別支援教育士に  
 お子さん(未就学児)とその親 **ご相談頂きます。**

**子育て親子広場** 保育園児さんたちと **無料**  
**ぴーすらんど** 一緒にリズム体操!  
**対象:未就園児** 6月8日(水) 10:00~12:00



童謡・唱歌をみんなでうたいましょう

**ドリミ** 6月10日(金) 23日(木)  
 参加費:100円 13:00~14:30

## 映画上映会

~シネマ川島~

作品名 東京家族

**6月28日(火) 完全申し込み制**  
**13:00~15:00 先着50名様**

要申込み お電話か窓口で

## 室内スポーツ「るーぶ」6月はお休みです

篠崎先生の健康相談

担当:

篠崎医院 院長 篠崎先生

日時 6月1日(水) 15:00~16:00

6月15日(水) 14:00~16:00

無料

駐車場ご利用について ご協力をお願い



駐車スペースに限りがあるため、公共交通機関でお越し頂くようお願いいたします。駐車場利用をご希望の方は事前にお問合わせ頂くか、近隣の有料駐車場をご利用ください。ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

横浜市川島地域ケアプラザ

電話 045-370-1550

Fax 045-744-6443