



リーベ川島

あいさつで地域に広がる笑顔の輪



色とりどりの花も芽吹き、過ごしやすい気候になりました。今年度も川島地域ケアプラザでは様々なイベントを行っています。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

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 福島百合

平成31年4月1日 発行

2019年 介護予防事業 **こんにちは ヨガ**

日頃運動不足を感じている方！ これからヨガを始めてみたい方！

初心者でも始められる内容になっております (^▽^)

一緒にからだを動かし、心と身体のバランスを整えてみませんか (o^-^o)

【日時】 毎月第1金曜日 10時～11時

【場所】 川島地域ケアプラザ
2階多目的ホール

【講師】 中野 真理子先生

【対象】 概ね65歳以上の方

※これから体操を始める方の入門教室、
2年コースとなります。

その他多数の教室がありますのでご相談ください!!

【持ち物】 タオル・飲み物

参加費 1回 200円

こんにちはヨガ
ハッスル体操の
お問い合わせ
お申込みは
看護師の相川まで



2019年度 介護予防事業

ハッスル体操

仲間と楽しく動いて、あなたの笑顔と元気もパワーアップ!!
シナプソロジーで脳トレもばっちり (・ω・)b
こころもからだも...ハッスル! ハッスル!

【日時】 毎月第1・3火曜日

10:00～11:00

【場所】 川島地域ケアプラザ
多目的ホール 2階

【講師】 山口 恵美子先生


【対象】 おおむね65歳以上の方

※これから体操を始める方の入門教室、
2年コースになります。

【持ち物】 室内履き タオル 飲み物

参加費
1回 200円




駐車場ご利用について
ご協力のお願い

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い合わせ頂か、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致します。

男みがき塾 7

男性同士、男をみがいてより健康でイキイキとした生活を送りませんか。



ウォーキング、ものづくりや球技体操などを行います。



新年度スタートに伴い参加者募集中！電話や窓口で事前にお申込みください。

対象者: おおむね 60 歳以上の男性 ♪全日程参加できる方♪

日程: 毎月第 2 木曜日 10:00~12:00

2019年4月~2020年3月8月お休みに計11回

参加費: 1回200円



定期開催しているイベント情報

健康が気になる方

毎月第2木曜日 無料 **健康講座**

4月4日(木)10時~11時30分開催日が通常と変わります

「不眠症」のお話 講師: 左近山中央診療所 福村正院長



KAWASHIMACP

Instagram

身体を動かしたい方

毎月第4土曜日 無料

室内スポーツ“ボッチャ”

4月27日(土) 10時~12時

対象 ボッチャに興味のある方
お身体に何らかの支障がある方
パラリンピック公式種目を皆で楽しめます。



集いの場

毎月第2・4火曜日 参加費: 100円

ほっとホット茶屋

4月9日(火)23日(火) 10時~15時

どなたでもご参加頂ける地域の皆様のお茶飲み場です。懐かしい歌を皆で歌ったり、紙芝居や本の読み聞かせを楽しんだりします。



健康が気になる方

毎月第1水曜日 無料

篠崎先生の健康相談

4月3日(水)14時~16時

担当: 篠崎医院 篠崎院長
気軽にゆっくりと個別にご相談頂けます。

5月の広報から健康情報をご寄稿頂きます。お楽しみに!



集いの場

毎月第2(金)第4(木)曜日 参加費: 100円

川島ハーモニー“ドレミ”

4月12日(金)25日(木)13時~14時30分

対象地域の皆様
童謡唱歌をピアノ伴奏で歌ってリフレッシュ!

子育て中の方

毎月第2水曜日 無料

ぴーすらんど

4月10日(水) 10時~12時

対象 未就園児
保育園児と一緒に遊戯とフリースペース



子育て中の方

毎月第4水曜日 無料

ぺこぽこ教室

4月24日(水) 10時~11時30分

対象 子育てが大変...と感じているお子さん(未就学児)とその親御さん。
遊びと音楽を通して先生と一緒にお子さんを育てていきませんか。

特別支援教育士にご相談頂けます。