



リーベ川島



あいさつで地域に広がる笑顔の輪

新年明けましておめでとうございます。旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。お陰様で川島地域ケアプラザは今年開所5周年を迎えます。これまで順調に運営活動できましたことは、皆様のご支援の賜物と感謝申し上げます。

地域の皆様にケアプラザができてよかったとだけ思っていたら、これからも前向きに取り組んで参りたいと思っております。本年もご支援ご指導の程、宜しくお願い申し上げます。

川島地域ケアプラザ 所長 内田節子

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1月1日 発行



川島健康づくり隊

あなたも楽しく
ボランティア♪

ボランティアに
興味のある方
大募集!!

参加費
無料!!

対象 原則 全ての日程に参加できる方 **要申込み先着 30名**

申込み お電話、または窓口でお申込み下さい。 担当：石澤・阿部

内容 **全5日間** 平成28年1月29日(金)・2月12日(金)
2月26日(金) 3月11日(金)

ボランティア体験 1日 (日時は講座開始時にご案内します)

レクリエーション・体操などを通して地域の健康づくりを一緒に学びましょう。

時間 10時～11時30分

場所 川島地域ケアプラザ 多目的ホール①

講師 新木 いづみ氏

持ち物 運動靴・飲み物・タオル



医療★健康★耳寄り講座 無料

日時 **2月17日(水) 13:30~15:30**

共催 川島東部保健活動推進委員会

第1部 13:30~14:30

講座 「お医者さんへの上手なかかり方」講師 横浜市健康福祉局医療安全課
医療にかかる基礎知識やお医者さんに上手にかかるためのポイント
についてお話しします。



第2部 14:40~15:30

講座 「認知症サポーター養成講座」

川島地域ケアプラザによる認知症サポーター養成講座
認知症を正しく理解し、地域で支え合いましょう。



対象 地域の方どなたでも

お申込み・お問合せ 要申し込み お電話または窓口でお申込み下さい

担当：早川

ドリミ

1月8日(金) 28日(木)

13:00~14:30

参加費：100円 童謡・唱歌をみんなでうたいましょう

無料 篠崎先生の健康相談

ご相談ください

日時 1月6日・20日(水)

担当：

篠崎医院

14:00~16:00

院長 篠崎先生



日時 無料

1月14日(木) 13:30~15:00

健康講座

今回のテーマ



食道や胃、腸などの消化管には、さまざまな不快な症状
が起こることがあります。痛みが出る場所と、病気を
起こしている臓器の深い関係を一緒に学びましょう。

講師がご質問にもお答えします。ぜひご参加下さい。

『**消化器疾患の現状~上部消化管~**』 講師：左近山中央診療所 榎村正院長

毎月第4土曜

室内スポーツ “るーぷ”

1月23日(土)

10:00~12:00

対象者ポッチャに興味のある方
お身体に何らかの支障のある方

無料



毎月第2・4火曜日

ほっと ホット茶屋

どなたでもご参加頂ける地域
の方がたのお茶飲み場です。

1月12日 26日(火)

10:00~15:00

無料



子育て親子広場



無料

1月13日(水)

10:00~12:00

2階多目的ホール
参加費：無料

対象：未就園児

保育園園児さんたちと一緒にリズム体操！
11時~ おもちゃで遊べるフリースペース

無料

毎月第4水曜日 遊びと音楽を通して先生と一緒に
子育て親子教室 お子さんを育てていきませんか。

ぺこぽこ教室 1月27日(水)

10:00~11:30

対象者 子育てが大変・・・と感じている
お子さん(未就学児)とその親

特別支援教育士に
ご相談頂けます。