



# リーベ川島

あいさつで地域に広がる笑顔の輪



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27年8月1日 発行

アジサイに代わり、ひまわりの花が太陽の下で元気に咲き誇っています。連日の猛暑ですが、ケアプラザでひと休み、涼んでみてはいかがでしょうか。どうぞお気軽に、お立ち寄り下さい。スタッフ一同、心よりお待ちしております。

地域ケアプラザは

子どもから大人まで、どなたでもご利用頂ける施設です



## 集いの場

どなたでもご参加頂けるお茶飲み場です。

毎月第2・4火曜日

無料

### ほっとホット茶屋

8月は25日 (火) (第2火はお休みです)

10:00~15:00



童謡・唱歌を大きな声で唄って **参加費:100円**  
リフレッシュしませんか

毎月第2金曜日・第4木曜日

13:00~14:30

8月は27日(木)

(第2金はお休みです)



## 子育て中の方



無料

保育園児と一緒にリズム体操&フリースペース

毎月第2水曜日

育て親子広場

対象:未就園児

9月9日(水)

8月はお休み

10:00~12:00



無料

遊びと音楽を通して先生と一緒にお子さんを育てていませんか。

毎月第4水曜日 8月は26日(水)

子育て親子教室

10:00~11:30

### ぺこぽこ教室

特別支援教育士にご相談頂きます。

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

お問合せ:阿部

## 健康が気になるかた

現役医師が講師!健康的な生活を送るための講座

### 健康講座

毎月第2木曜日

無料

次回のテーマ

9月10日(木)

心疾患 UPDATE 13:30~15:00

(8月はお休み)

~心不全・心筋梗塞・狭心症~

講師:左近山中央診療所

福村正院長



気軽にゆっくりと個別にご相談頂けます

### 篠崎先生の健康相談

無料

毎月第1・3水曜日

日時

8月5日

9月2日・16日

14時~16時

担当:

篠崎医院 院長 篠崎先生



## 身体を動かしたい方

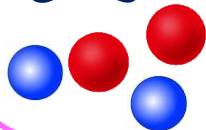
無料

ボールを転がす「**ポッチャ**」を皆で楽しく！

毎月第4土曜日

室内スポーツ  
“るーぷ”

8月22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

無料

一緒にDVDを観ながら体操しましょう

毎週金曜日

貯筋運動

普段、あまり使わない  
筋肉を鍛える運動です

日時

8月7日・21日・28日

14時~15時



無料

## 生活の不安・悩み

行政書士によるお金の管理・

遺言・相続などの相談室を隔月で開催します。

### 川島くらしの相談室

平成27年9月9日(水)

14時~16時

相談



協力 一般社団法人コスモス成年後見サポート  
センター横浜中地区

申込 事前申込の方を優先とさせていただきます。

\*お申込みが無い場合、相談日当日に多少お待ちいただく  
場合がございます。

## 熱中症にご注意を!

こまめに水分をとって熱中症による健康被害  
を防ぎましょう!

熱中症の症状 めまい・手足のしびれ  
頭痛・吐き気・嘔吐など

熱中症の予防法



## 貸室あります!

地域の交流の場として

福祉活動の場として

貸室をぜひご利用ください!

ご利用前には団体登録が必要です。

ご登録条件

- \* 団体の人数が5名以上であること
- \* だれでも参加できること
- \* 営利目的でないこと

貸室使用料について

活動内容によって、無料・有料と異なります  
詳しくはお問合せください。 担当:阿部



その他イベント・事業等ございますので、お気軽にお問合せく  
ださい。皆様のご利用お待ちしております

ホームページでも詳しくご案内しています。ぜひご覧ください

<http://www.apollon.or.jp/kawashima-cp/index.html>

