



# みなみとつか

## 3月号



2020年2月22日 発行  
 横浜市南戸塚地域ケアプラザ  
 〒244-0003  
 戸塚区戸塚町2626-13  
 TEL:865-5960 FAX:860-0554  
 E-mail:minami@apollon.or.jp  
 発行責任者：所長 金沢 浩二

GOGO

# 健康講座

いつまでも元気にイキイキと！  
 いくつになっても自分らしく過  
 ごす為に、お気軽に参加してみ  
 ませんか？



いつまでも美味しく食事をする為に、歯科医による実技指導！

管理栄養士から、量より質の低栄養予防を学ぶ！

運動指導士による、寝たきりにならない身体作りや姿勢改善！

日時：**3月 2日 (月)** 「**歯の磨き方**」  
**3月 9日 (月)** 「**手量り**」  
**3月 16日 (月)** 「**姿勢改善**」

10:20～11:20 ※受付は10時10分～

場所：交流広場とつか  
 (住所：ザ・パークハウス戸塚フロント)

参加人数：**15名程度** 概ね65歳以上の方  
 申し込み：南戸塚地域ケアプラザに電話  
 もしくは窓口までお越しください



子育て支援：南戸塚地域ケアプラザ：多目的ホール 出入り自由です

**おしゃべりサロン** (10:00～12:00)

開催日：**3月 9日 (月)・3月 16日 (月)**  
**3月 23日 (月)・3月 30日 (月)**

対象年齢：**未就園児**

**みんな大好き** (10:00～12:00)

開催日：**3月 14日 (土)・3月 28日 (土)**

対象年齢：**未就学児**

※土曜日に遊び場を行っていますのでご利用下さい。

**おいで♪おいで♪**  
 (12:00～15:00)

開催日：**3月 4日 (水)**

対象年齢：**未就学児**

※お昼ご飯を持参 OK!

(多目的ホール内にて  
 親子や友達と一緒に)

**13時～風船遊びを行います**



お譲り下さい

## 自宅に絵本 おむっていませんか？

南戸塚地域ケアプラザでは「おしゃべりサロン・おいで♪おいで♪・みんな大好き」と未就学児・未就園児対象とした親子の遊び場を提供しています。遊び場に子供向けの絵本コーナーを設けたのですが、本棚には絵本が不足しています。子供が成長し自宅に不要になった本などありましたら、ぜひお譲り下さい。

# 茶話会

概ね65歳以上の方を対象としています。お友達と一緒に参加してみませんか？

ラジオ体操で準備運動後、コグニサイズ・脳トレ・お口の体操等を行います。  
おしゃべりだけでも大歓迎です！

日時：3月5日(木) 13:30~15:30

場所：2階 多目的ホール

持ち物：飲み物・運動靴・動きやすい服装

参加費：200円 ※事前の申し込みが必要となります



みんなで笑顔♪

ケアプラザ協力医

## 青木先生の健康相談

お気軽にご相談お待ちしております



日時：3月12日(木)

3月26日(木)

13:30~15:30

場所：1階 相談室



## ボランティア活動を 行ってみませんか？

お話し相手

お茶出し

麻雀相手

子育て支援

特技披露

囲碁・将棋

折り紙・手芸

ご自身のご都合に合わせて、始めてみませんか？ご興味・関心のある方は、地域活動交流 林までご連絡下さい

## 世代間交流の活動報告

2月4日(火) 多目的ホールにて地域の絵手紙サークルの方に協力頂き、南戸塚中学校福祉委員の生徒たちと一緒に「しおり作り」を行いました。地域の方々も生徒たちと一緒にしおり作りに取り組み、素敵な作品が出来上がりました。



アルミのテープと葉っぱを利用して、オリジナルしおりが完成！

## 「なんとつ カレッジ」開催予定

南戸塚地域ケアプラザでは4月より、すぐに役立つ！いつか役立つ！連続講座「なんとつ カレッジ」を毎月1回開催致します。  
詳しくは来月発行の広報みなみとつかに掲載♪

交通アクセス

戸塚駅西口、戸塚バスセンター5番より大船行・金井高校行・戸塚台循環バス乗車約10分「下郷バス停」または「日之出橋バス停」で下車徒歩10分

お問い合わせ：南戸塚地域ケアプラザ ☎ 865-5960