

みなみとつか

8・9月合併号

2020年7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

青木先生の健康講座

肩こりの原因はさまざまです。日常での運動不足・長時間の同じ姿勢、寒さによる筋肉の緊張などが痛みを引き起こします。痛みの原因を知る事で肩こりの予防に役立ちます。自宅での生活が長引き運動不足になっていませんか？講座後は肩まわりのストレッチを行います。

日時: **9月24日(木)** 14:00~16:00

場所: 2階 多目的ホール

参加人数: 15名程度

参加費: **無料**

申し込み: 南戸塚地域ケアプラザまで電話もしくは直接窓口まで

申し込み期間: 8月17日(月)~9月15日(火)

持ち物: **必ずマスク着用**・タオル・動きやすい格好でお越し下さい



ポイント対象事業



前半

「**肩のこり・痛みについて**」

あおき整形外科 リウマチ科 青木氏

14:00~14:50

後半

「**肩スッキリ体操**」

ストレッチ体操

15:00~15:50

※新型コロナウイルス防止対策した上で講座開催と致します。状況によっては開催中止または延期させて頂く可能性がありますので、ご理解ご協力お願い致します。

ノルディックウォーキング

★歩行姿勢や呼吸を整え、男女問わず誰でも簡単に始められます。

日時: **10月15日(木)** **10月22日(木)**



ポイント対象事業

10月29日(木) **11月 5日(木)**

15:00~16:30 ※4回の受講となります

募集人数: **15名** 場所: 2階多目的ホール集合

※外での活動になりますが、雨天時は室内になります

対象者: 概ね55才以上の方 申し込み: 8月17日(月)~

講師: ノルディックウォーキングクラブ YOKOHAMA

・平田先生・洞口先生 ※ノルディックポールは貸し出しします

持ち物: **必ずマスク着用**・タオル・飲み物

リュックまたはウエストポーチ (両手に荷物を持たないように)

ノルディックとは・・・

左右にポールをもって歩く全身運動です。ポールを使う事で足・腰への負担が軽減され体力に自信がない方も安心して行えます。



参加費

無料

ハッピーソング♪カナリア

令和2年1月より毎月第1金曜日に開催していましたが、新型コロナウイルスの影響で現在活動休止中です。楽しみにされている皆様には大変ご迷惑おかけしています。今後の開催出来る日を楽しみにお待ちしております。

川西 みつこ 先生の 動画配信はじまります

※パソコン・携帯にて検索下さい

<https://apollon.or.jp/sing/>



自宅でレッスン♪
第1月曜日・第3月曜日(月2回更新)

子育て支援：2階 多目的ホールで行っています

おいで♪おいで♪

日時：9月2日(水)
12:00~14:00



ポイント対象事業

みんな大好き

日時：9月12日(土) 9月26日(土)
9:00~11:00



おしゃべりサロン

日時：9月14日(月)・9月28日(月)



9月21日(月) 祭日でお休み
9:00~11:00

- 遊び場での開始終了時間が変更になっていますので、お間違えないようにお越し下さい。
- 利用人数の制限を行っています。多目的ホール20名以上になりますと遊び場の利用をお断りさせていただきます。ご理解ご協力宜しくお願い致します。

茶話会

体操や脳トレ・コグニサイズなど、体を動かし失敗してもみんな笑顔で行っています。

日時：9月3日(木)
13:30~15:30



ポイント対象事業

場所：2階 多目的ホール
参加者：200円(当日集めます)
※事前の申し込みが必要です
持ち物：必ずマスク着用・飲み物
動きやすい格好

青木先生の健康相談

日時：9月10日(木)
13:30~15:30



ポイント対象事業

場所：1階 相談室

健康に関する事が相談できます。事前に予約して頂けると、スムーズにご案内出来ます。

フレッシュヨガ

メンバー募集!!

時間と曜日が変更になりました。

心を無にしながら自律神経のバランスを整え、ゆっくりとした動作なので運動に自信がなく方でも無理なく行えます。

日時：第2・第4金曜日 13:00~14:00

場所：南戸塚地域ケアプラザ2階 多目的ホール

参加費：500円(1回)



ポイント対象事業

※ケアプラザでは多量の息を吸いいたり、深くはいたり想定される活動団体は休止させて頂いています。活動開始日程が未定ですので、参加ご希望の方は電話にてお問合せ下さい。ご迷惑おかけしますがご理解ご協力お願い致します。(担当：林)

《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・戸塚台循環のバス

《お問合せ》 南戸塚地域ケアプラザ TEL: 865-5960