

みなみとつか

5月号

2019年4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: 金沢 浩二

着任のご挨拶



風薫る爽やかな季節となりました。皆様におかれましては益々ご健勝のことと心よりお慶び申し上げます。

さて、この度4月1日より所長に就任いたしました金沢浩二でございます。南戸塚地域ケアプラザには、約2年ぶりに戻ってまいりました。「まずはやること、そして続けること。」という姿勢でケアプラザの運営に取り組んでいきたいと考えております。地域の皆様と共に、安心した住みよいまちづくりを目指し努力してまいります。

今後とも変わらぬご支援ご指導の程よろしくお願い申し上げます。

横浜市南戸塚地域ケアプラザ 所長 金沢 浩二

子育て支援

おしゃべりサロン



時間内であれば出入り自由です。0歳～未就園児対象になります♪遊びに来ませんか？

5月 13日 20日 27日

※2階 多目的ホール
 10:00
 (月曜日) ~12:00

ケアプラザ協力医

青木先生の健康相談

5月 9日 お休みします
 5月 23日 (木曜日)



あおき整形外科・リウマチ科の院長先生に気になる事を直接相談出来ます。事前にご連絡頂けると、スムーズにご案内する事が出来ます。

※1階 相談室
 13:30
 ~15:30

茶話会

5月 2日

祭日の為、お休みします



参加費

200円

※事前予約が必要です

次回の案内

6月 6日 (木曜日)

汗拭きタオル・飲み物・動きやすい服装でお越し下さい。(概ね65歳以上の方)

※2階 多目的ホール
 13:30
 ~15:30



メンバー募集中

団体名	内容	活動日
レインボー クラブ	男性料理 (高齢者)	第3木曜日 9:30～13:00
あじさいの会	体操教室 (高齢者)	第2・4火曜日 13:00～15:00
歌声プラザ	コーラス (男女不問)	原則第3水曜日 13:00～15:00
書を楽しむ会	書道 (男女不問)	原則第2・4金曜日 10:30～12:00
実りの会 ※季節によって 開始時間が変動 します	園芸 (高齢者・ 男女不問)	第1火曜日 第3木曜日 9:30～12:00
あなたをそばに 誘う会	そばうち (高齢者・ 男女不問)	4・8・12月を除く 日曜日(月1回) 12:00～15:00

南戸塚地域ケアプラザの部屋を利用しながら活動されているグループになります。関心・興味ある方はケアプラザまでご連絡下さい。

地域活動交流 林まで

あったまり場

毎月：第1金曜日

14:00～16:00

月に1度・午後の時間帯に南戸塚地域ケアプラザではボランティアさんにご協力頂き、夏の収穫に向けてトウモロコシを育てています。トウモロコシの成長を一緒に楽しみませんか？※5月はお休みします。

フレッシュ！ ヨガ

昨年9月より南戸塚ケアプラザで開催していましたが「フレッシュ！ヨガ」が4月より自発的な活動グループになりました。

日時：第2・第4(水曜日)

場所：南戸塚地域ケアプラザ
2階 多目的ホール

時間：14:00～15:30

参加費：300円(1回)

※諸経費徴収あり

持ち物：水分・汗拭きタオル

動きやすい服装でお越し下さい



新規！メンバー募集中

肩こり改善・疲労回復・冷え症改善・
身体の軸作りヨガを体験してみませんか？初心者の方・男性も大歓迎です。

お花見散歩報告



今年の桜は長期で楽しむ事が出来ました。川沿いの桜は8分咲きでしたが、散歩に丁度良い陽気でぽかぽか日和♪金井公園で一息した後、現地解散いたしました。沢山のご参加ありがとうございました。

【交通アクセス】

戸塚町西口、戸塚バスセンター5番乗り場より大船駅西口・金井高校行き・戸塚循環のバスに乗車10分「下郷バス停」または「日ノ出橋バス停」で下車、10分 ※詳細お問い合わせ下さい

【お問い合わせ】南戸塚地域ケアプラザ ☎ 865-5960