

# みなみとつか

## 5月号

2021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@apllon.or.jp  
発行責任者: 所長 福島 百合

# なんとつかレッジ

## おかたづけ講座

参加費 **無料**



日時: 5月24日(月)  
14:00~15:30

場所: 2階 多目的ホール

講師: ベンリー横浜南戸塚店 店長 中川 雄進 氏

募集人数: 25名 (応募多数の場合は抽選となります) ※マスク着用

申し込み: 電話もしくは窓口にて 担当: 平上・喜多村

お片づけしたいけど、なかなか捨てれない・・・  
物に対する想いは人それぞれです。  
整理整頓や終活の第1歩に!!  
片づけのプロから学びましょう。



# GOGO 健康講座 4回コース

参加費 **無料**

年齢と共に体の衰えが気になりますか? いつまでも健やかな生活続ける  
為に、軽い運動で体力維持! 発声方法を学び誤嚥予防! レッツ・チャレンジ!

## 《誰でも出来る・健康ストレッチ》

日時: 5月13日(木)



6月10日(木)

10:15~11:15



講師

ダンスインストラクター  
高木 未来先生

## 《ボイスサイズで誤嚥予防》

日時: 5月27日(木)



6月24日(木)

10:15~11:15



講師

シンガーソングライター  
森下 邦太先生

対象: 概ね65歳以上 ※持ち物: 飲み物・タオル・上履き・マスク着用

場所: ハマヤビル2階 戸塚区118-12 (戸塚地区センター横)

募集人数: 20名 (2階までに移動は階段になります)

申し込み: 電話もしくは窓口にて (応募多数の場合は抽選となります)


電話番号: 045-865-5960 担当: 榎・林



ポイント対象事業

※新型コロナウイルス蔓延防止対策をした上での講座開催となります。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、ご理解ご協力の程宜しくお願い致します。

## 南戸塚地域ケアプラザとは・・・戸塚第1地区・第2地区担当

ケアプラザは地域の身近な相談窓口です。介護保険等については、お電話頂けると伺う事が出来ます。高齢者だけでなく、小さな子どもから高齢者まで障害の有無に関わらずご利用出来ます。誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくりを地域の皆様と一緒に進めています。  電話番号：045-865-5960

## 子育て支援：2階 多目的ホール 出入り自由(未就園児、未就学児対象となります)

### 🍊 おいで♪おいで♪ 🍊 おしゃべりサロン

日時：6月2日(水)  
12:00～14:00  
※未就学児対象

日時：6月14日(月)  
6月21日(月)  
6月28日(月)  
9:00～11:00  
※未就園児対象

### 🍊 みんな大好き 🍊

日時：6月12日(土)  
6月26日(土)  
9:00～11:00  
※未就学児対象

### おねがい

- ・遊ぶ前に手洗いをお願いしています。
- ・子どものマスク着用は、無理のない範囲でお願いします。
- ・20名までの利用可(人数制限を行っています)
- ・人数制限中は利用をお断りさせて頂く可能性がございます。ご理解ご協力お願い致します



### 「0歳からの読み聞かせ」

6月16日(水) 10:30～11:00  
※0歳の子供と保護者 ※5組程度

## ららら ラジオ体操

## さわやかな1日を 過ごしませんか

日時：**5月20日(木)**  
10:00～(15分程度)

場所：新沢池公園

募集人数：**15名**



申し込み：南戸塚地域ケアプラザ  
電話番号：045-865-5960  
担当：生活支援 前田  
雨天時は中止となります

## 茶話会

日時：**6月3日(木)**  
13:30～15:30

参加費：**200円 ※マスク着用**

※事前の申し込みが必要です

対象：概ね65歳以上の方

持ち物：タオル・動きやすい服装

ラジオ体操・ストレッチ・脳トレ等行います！

申し込み：電話もしくは窓口にて

電話番号：045-865-5960 担当：林



ポイント対象事業

## ハッピーソング♪ カナリア

※詳しくは  
ケアプラザに！

日時：5月20日(木)  
午前：10:00～ 定員：20名  
午後：14:00～ 定員：20名



ポイント対象事業

## 青木先生の健康相談

日時：6月10日(木)・6月24日(木)  
13:30～15:30

場所：1階 相談室



ポイント対象事業

## あったまり場

日時：6月4日(金)  
14:00～16:00

場所：地域ケアルーム

皆さんが、  
あったかい  
気持ちになれる場！



ポイント対象事業

## 【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・戸塚台循環のバスに  
乗車10分「下郷バス停」または「日ノ出橋バス停」下車10分

【お問合せ】 南戸塚地域ケアプラザ 電話番号 045-865-5960