

みなみとつか

11月号

2020年10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

なんとなつつかレッジ



コグニサイズ

コグニサイズとは

ポイント対象事業

コグニション（認知）とエクササイズ（運動）の組み合わせで、脳と身体の機能を効果的に向上させることが期待される運動です。認知症のリスクを軽減することも期待されるコグニサイズと一緒に挑戦！！

日時：11月16日（月）
13:45～15:15

場所：2階 多目的ホール

参加人数：15名（事前の申し込みが必要となります）

講師：公益財団法人 かながわ健康財団

申し込み：電話もしくは窓口にて（応募多数の場合抽選となります）

10月26日より申し込み開始（担当：林）

持ち物：飲み物・運動靴 ※動きやすい服装でお越し下さい

参加費：無料



※新型コロナウイルス蔓延防止対策した上での講座開催になります。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。

座って楽々げんき体操

戸塚駅近く「交流広場とつか」にて、座って出来る体操を行っています。ちょっと体を動かしたい方・運動不足の方参加お待ちしております。

※開催場所では人数制限がございますので事前の申し込みが必要となります。



日時：毎月・第1金曜日・第3金曜日
10:30～11:00 (30分位の体操になります)

場所：交流広場とつか

(マスク着用をお願い致します)

申し込み：電話もしくは窓口にて ☎865-5960

持ち物：飲み物・動きやすい服装でお越し下さい

担当：榎・林

※体操は南戸塚地域ケアプラザの職員が行います。

体操後には、相談コーナーを設けています。介護保険や生活のちょっとした困り事、子育て支援情報や地域情報などお気軽に聞きに来てください。



場所：交流広場とつか

(住所：ザ・パークハウス戸塚フロント)

南戸塚地域ケアプラザとは・・・戸塚第1地区・戸塚第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。高齢者だけではなく、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できます。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:865-5960

手洗いチェックしてみませんか ...新しい生活様式... 講座+手洗い実践

日時: 11月30日(月) 10:15~11:30

場所: 区役所3階 多目的スペース(大ホール AB)

募集人数: 30名(先着順となります) 参加費: 無料

申し込み: 電話もしくは窓口にて(南戸塚地域ケアプラザ)

※申し込み開始11月9日(月)より 電話番号:865-5960

持ち物: マスク着用・飲み物・手拭き用タオル

「感染症と予防対策について」の講座後に、ご自身の手の汚れチェック! 洗った後の手の汚れが目に見え分かります。

主催: 戸塚第1地区保健活動推進委員
共催: 南戸塚地域ケアプラザ

ケアプラザ協力医

青木先生の健康相談

日時: 12月10日(木) 13:30~15:30

12月24日(木) お休みします

場所: 1階 相談室

ポイント対象事業

子育て支援

場所: 2階 多目的ホール



おいで♪おいで♪ おしゃべりサロン

日時: 12月2日(水)
12:00~14:00

日時: 12月14日(月)
12月21日(月)
12月28日(月)
9:00~11:00

みんな大好き

日時: 12月12日(土)
12月26日(土)
9:00~11:00



- ・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、無理ない範囲でお願いします。
 - ・20名まで利用可。(人数制限を行っています)
- ※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。

茶話会 まなぶ!

「エンディングノートについて」

エンディングノートはライフプランを考えると共に、ご家族や周囲の方に向けて思いを記すものです。これからの事についてこのノートをきっかけに考えてみませんか?

日時: 12月3日(木)
13:30~15:30

場所: 2階 多目的ホール
講師: ふくしものしり大学
行政書士 乾 諭 氏

参加費: 200円
※事前の申し込みが必要です

持ち物: マスク着用

募集人数: 20名
(申し込み多数事は抽選となります)

《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」下車徒歩10分

《お問合せ》 南戸塚地域ケアプラザ 電話番号: 865-5960