

| 日  | 月                       | 火                | 水                             | 木                                     | 金                           | 土                                  |
|--|-------------------------|------------------|-------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|
|  10月 |                         | 1<br>いきいきライブ講座①  | 2<br>あかちゃん教室<br>リハビリ教室 ●      | 3<br>わいわい広場<br>ポッチャクラブ<br>プラザdeごはん    | 4<br>青空会<br>みどりのサポーター ●     | 5<br>認知症サポーター養成講座                  |
| 6  | 7                       | 8<br>虹の会         | 9<br>お弁当お届け隊<br>リハビリ教室 ●      | 10<br>ユーアイ昼食会<br>いきいきライブ講座②           | 11<br>親子体操 ●                | 12                                 |
| 13   | 14<br>山折り谷折り            | 15<br>いきいきライブ講座③ | 16<br>こいそ college<br>リハビリ教室 ● | 17<br>コグニサイズ講座<br>ポッチャクラブ<br>プラザdeごはん | 18<br>青空会<br>みどりのサポーター ●    | 19<br>スイッチON<br>ふれあい体操<br>フードパントリー |
| 20   | 21<br>貸館休館日             | 22<br>虹の会        | 23<br>お弁当お届け隊<br>リハビリ教室 ●     | 24                                    | 25<br>親子体操<br>レコート喫茶メモリーズ ● | 26                                 |
| 27<br>集いのカフェ   | 28<br>ふれあいサロン<br>いそご美声会 | 29<br>ラジオ体操      | 30<br>リハビリ教室 ●                | 31<br>介護者のつどい ●                       |                             |                                    |

| 日  | 月                       | 火                       | 水                             | 木                                  | 金   | 土                                  |
|--|-------------------------|-------------------------|-------------------------------|------------------------------------|---|------------------------------------|
|  11月 |                         |                         |                               |                                    | 1<br>青空会<br>みどりのサポーター ●   | 2                                  |
| 3  | 4                       | 5<br>いきいきライブ講座④         | 6<br>あかちゃん教室<br>リハビリ教室 ●      | 7<br>わいわい広場<br>ポッチャクラブ<br>プラザdeごはん | 8<br>親子体操 ●   | 9                                  |
| 10   | 11<br>山折り谷折り            | 12<br>虹の会               | 13<br>お弁当お届け隊 ●               | 14<br>ユーアイ昼食会<br>いきいきライブ講座⑤        | 15<br>青空会<br>みどりのサポーター ●  | 16<br>スイッチON<br>ふれあい体操<br>フードパントリー |
| 17   | 18<br>貸館休館日             | 19<br>いきいきライブ講座⑥        | 20<br>こいそ college<br>リハビリ教室 ● | 21<br>ポッチャクラブ<br>プラザdeごはん          | 22<br>親子体操<br>レコート喫茶メモリーズ ●   | 23                                 |
| 24<br>集いのカフェ   | 25<br>ふれあいサロン<br>いそご美声会 | 26<br>ラジオ体操健康講座①<br>虹の会 | 27<br>お弁当お届け隊<br>リハビリ教室 ●     | 28<br>介護者のつどい<br>いきいきライブ講座⑦        | 29<br> | 30                                 |

| 日  | 月            | 火                       | 水                             | 木                                  | 金                           | 土                                  |
|--|--------------|-------------------------|-------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|
|  12月   | 2            | 3                       | 4<br>あかちゃん教室<br>リハビリ教室 ●      | 5<br>わいわい広場<br>ポッチャクラブ<br>プラザdeごはん | 6<br>青空会<br>みどりのサポーター ●     | 7<br>浜マーケット<br>クリスマスイベント           |
| 8  | 9<br>山折り谷折り  | 10<br>ラジオ体操健康講座②<br>虹の会 | 11<br>お弁当お届け隊<br>リハビリ教室 ●     | 12<br>ユーアイ昼食会                      | 13<br>親子体操 ●                | 14                                 |
| 15   | 16<br>貸館休館日  | 17                      | 18<br>こいそ college<br>リハビリ教室 ● | 19<br>ポッチャクラブ<br>プラザdeごはん          | 20<br>青空会<br>みどりのサポーター ●    | 21<br>スイッチON<br>ふれあい体操<br>フードパントリー |
| 22<br>集いのカフェ   | 23<br>いそご美声会 | 24<br>虹の会               | 25<br>お弁当お届け隊 ●               | 26                                 | 27<br>親子体操<br>レコート喫茶メモリーズ ● | 28                                 |
|  年末年始休館 (12/29 ~ 1/3)  |              |                         |                               |                                    |                             |                                    |

# 磯子地域ケアプラザ便り コスモス



《 第95号 》  
発行日 令和6年10月1日  
発行 (福)横浜市福祉サービス協会  
横浜市磯子地域ケアプラザ  
住所 横浜市磯子区磯子 3-1-22  
電話 758-0180 FAX 758-0181  
発行責任者 所長 蒲生 清孝

## 令和6年度介護予防普及強化事業 ラジオ体操健康講座 全2回

**日時** ①11月26日(火) ②12月10日(火) 10:00~11:30  
**講師** 山本美智子氏 全国ラジオ体操連盟公認1級ラジオ体操指導士 横浜市レクリエーション指導者  
**対象** 概ね65歳以上  
**定員** 20名  
**参加費** 無料 **場所** 多目的ホール  
**持ち物** 汗拭きタオル(スポーツタオル) 飲物  
**申込** 11月1日(金)より



## いきいきライブ講座 全7回

できる限り自分のことは自分で決め、自分らしく住み慣れた地域でくらししていくために  
いっしょに学びましょう!

- 10/1(火) 腹話術人形そらくんと「笑顔で学ぼう認知症！」  
TEAM SORA 保健師 廣瀬あゆみ氏 腹話術師 なおさん&そらくん
- 10/10(木) 「成年後見制度」～元気なうちから考えよう～  
神奈川県司法書士会 司法書士 菊池広明氏
- 10/15(火) 「人生の最終段階の医療・ケアについて」  
～はじめてみませんか?人生会議～  
磯子区在宅医療連携拠点 相談室かけはし
- 11/5(火) 「転ばない身体づくり講座」～生き活きと人生をおくるために～  
さかいリハ訪問看護ステーション・横浜 理学療法士 林野翔太氏
- 11/14(木) 「楽しく食べて、健康に」  
キューピー株式会社
- 11/19(火) 「オーラルフレイル予防」マイナス5歳のお口づくり～  
磯子区在宅歯科医療連携室 山下由美氏
- 11/28(木) 「足と爪の健康」～転ばない・歩きやすい足を目指す、足の洗い方、マッサージ(アロマ)・爪のケア～  
フットケアスペシャリスト 松本裕子氏



**時間** 13:00~14:30 **対象** どなたでも **定員** 30名(③のみ24名)  
**参加費** 無料 **申込** 受付中 電話・窓口にて ◆各回個別の申込みも可能です  
**場所** 多目的ホール **担当** 山本・稲田・仁野 ④~⑦令和6年度介護予防普及強化事業

事業紹介

状況により定員、時間、内容に変更が生じたり、中止、延期になる場合があります。



# わいわい広場

- 10月 3日 (木)「缶バッジをつくろう」
- 11月 7日 (木)「野菜の収穫」
- 12月 5日 (木)「クリスマスお楽しみ会」

毎月 第1木 10:00~11:30

親子で楽しく遊べる交流の場です

対 象 未就学児の親子(申込み不要)

参加費 11/7は100円

(講師代、材料費一部負担金として)



## こいぞ college

### 歴史講座&

### 堀割川周辺の街歩き

～開港後の横浜をささえた磯子～

日 時

① 11月20日(水) 10:00~11:30

② 12月18日(水) 9:30~12:30

講 師 横浜シティガイド協会

※根岸駅集合  
(予定)

対 象 地域の方どなたでも  
2回とも参加できる方

定 員 15名

参加費 500円(保険代込み・2回で)

申 込 10月11日(金)より  
電話または窓口にて



神奈川県委託事業コグニサイズフォローアップ講師派遣事業

## コグニサイズをたのしもう

～いつでもどこでも楽しめる  
コグニサイズ&脳トレ～

定期的に地域でコグニサイズを楽しむ場  
を作りませんか?  
コグニサイズの体験から始めましょう!

日 時 10月17日(木) 10:00~11:30

講 師 公益財団法人かながわ健康財団

講師 茂木 潤一氏

対 象 磯子区にお住いの65歳以上の方

定 員 15名 ※コグニサイズとは  
認知症予防と  
健康促進を目指す運動

参加費 無料

持ち物 タオル 飲物

申 込 受付中  
電話または窓口にて



## 認知症サポーター養成講座

認知症は誰もがかかる可能性のある脳の病気  
です。認知症になっても安心して地域で暮ら  
せるよう、認知症について正しく理解し、  
認知症の方と家族を温かく見守りましょう。

日 時 10月5日(土) 13:30~15:00

講 師 磯子地域ケアプラザ 天野

対 象 地域の方

定 員 30名(先着順)

参加費 無料

申 込 受付中  
電話または窓口にて



## 介護者のつどい

～日頃の想いを話してみませんか?～

介護や家事などで、心身ともにお疲れでは  
ないでしょうか?介護者同士で情報交換をしな  
がら、少しでも負担を減らして行きましょう。

日 時 (ミニ講座予定) ~詳細はケアプラザまで~

① 10月31日(木) 10:00~11:30

② 11月28日(木) 10:00~11:30

定 員 ①6名 ②10名

対 象 介護をされている方どなたでも

参加費 無料 申 込 随時 電話・窓口にて



## 男性のための

## レコード喫茶 メモリーズ

レコードで懐かしい音楽を聴きながら  
静かなひと時を過ごしませんか?

日 時 毎月 第4金曜日 13:00~14:30

- 特 集
- 10月25日『布施 明』
  - 11月22日『あぶない刑事』
  - 12月27日『レコード大賞』

内 容 保管レコードの中からリクエスト  
された曲をかけます。

参加費 無料(申込み不要)



## プラザ de ごはん ことば食堂

小学生、中学生、高校生の皆さん、一人で夕食を食べ  
ることはありませんか? みんなで食事をしながら楽  
しく過ごしましょう。お家の方も一緒にどうぞ。

日 時 毎月 第1・第3木曜日

〈受付〉16:45~18:30

10/3・10/17・11/7・11/21・12/5・12/19

対 象 地域の小学生、中学生、高校生 その家族

参加費 小・中・高校生 無料 / 大人 300円

申 込 不要 〆メニュー お楽しみ!

主 催 ボランティアグループ「プラザ de ごはん」

## 折り紙サロン

## 山折り・谷折り

日 時 毎月第2月曜日 13:15~14:30

●10月14日 ●11月11日 ●12月9日

定 員 先着20名 ※要予約

参加費 100円(材料代として)

内 容 季節にちなんだ折り紙

申 込 各月 1日~電話・窓口にて



## 歌って健康づくり

## いそご美声会

日 時 毎月第4月曜日 13:15~14:15

●10月28日 ●11月25日 ●12月23日

定 員 先着30名 ※要予約

参加費 無料

内 容 唱歌等の懐かしい歌を歌います

申 込 各月 10日~電話・窓口にて



地域の方が集える場所として「介護予防」「認知症  
予防」のための『集いのカフェ』を開いています。  
皆様と楽しいひとときを過ごしましょう。

日 時 13:00~14:30

参加費 100円(お菓子代として)

申 込 不要

ゲーム・歌・体操などの  
楽しいプログラム♪

● 10月27日(日)

● 11月24日(日)

● 12月22日(日)



## Merry Christmas! 浜マーケットクリスマスイベント

日時: 12月7日(土) 13時~14時半 ※申込み不要

場所: 浜マーケット フリースペース 内容: マジック、じゃんけんゲーム等 ※景品あり



各事業とも、荒天の場合は中止となる場合がありますのでご了承ください。実施の有無はお問合せください。

