

明神台子育てサロン プチ☆スター

安心して親子で遊べる居場所です。ぜひ遊びに来てね！

毎月第4水曜日開催

10:00~12:00

開催日：4/24 5/22 6/26

7/24 8/28 9/25

場所：コンフォール明神台
2-3号棟 集会所

(3-2号棟に変更になることがあります)

<協力機関>

星川地区主任児童委員・初音丘幼稚園・UR子育てサポーター
星川エリア子育て支援連絡会事務

無料
予約不要

0才~未就学児
対象

サポーター大募集

「子育てを応援したい！親子の居場所を作りたい♡」との思いから保土ヶ谷区の支援者が協力して、子育てサロンを立ち上げました☆
 サロンを盛り上げていくため、ご協力頂ける仲間を大募集します☆

● 時間：上記の開催日時の30分前にご集合ください。

私たちと一緒に
活動しませんか？

~資格や年齢は問いません~

・お子さんが好きな方
・子育てを応援したい方 大歓迎☆



☎ 問合せ先 ☎ 主任児童委員

蒲谷 090-9379-5150

上野 090-7227-9419

かるがも☆こころの親子教室

☆☆☆

お子さんの発達のこと、就園、就学のことなどが気になる方、先生と子どもと一緒に遊び、話しをすることで、子どもの心との向き合い方を学びましょう。

お気軽にご参加ください。

♪一緒に遊びましょう♪

【日時】 6月7日(金)

7月5日(金)

10:00~11:30

【講師】有富 正子先生(特別支援教育士)

【対象】お子さんの発達に悩みのある保護者と
お子さん(未就学児も参加可能)

【参加費】無料

【受付】事前申込制。お問い合わせください。

【場所】星川地域ケアプラザ 多目的ホール



介護者の集い

☆☆☆

ホッとする会

同じ介護者という立場で日ごろの思いを共有し、ホッとできるような居場所です。

【日時】 6月25日(火)

11:00~12:00

【場所】星川地域ケアプラザ

【対象】ご家族を介護されている方

【定員】10名

【参加費】無料

*事前にご予約をお願いします。



吉田クリニック 吉田雅伸医師による

☆☆☆ 無料医療相談

星川地域ケアプラザの協力医による無料の医療相談です。
健康についての不安など
お気軽にご相談ください。



【日時】 6月17日(月)

7月8日(月)

13:30~14:00、14:00~14:30

* お一人様20分程度

【対象】どなたでも

【受付】要事前予約
(電話または窓口にて受付)

【場所】星川地域ケアプラザ 相談室



貸室利用団体より

スターズストレッチ

正しい姿勢や歩き方、肩こり腰痛の解消・予防のためのストレッチです。

今話題のリンパマッサージをわかりやすく解説。免疫力を高め、いつまでも若々しく健康でいられるための講座です。

【日時】 6月25日(火)

10:00~11:30

【講師】緑川 真紀子 先生

【参加費】500円

【対象】成人

*立ったり座ったりの動作が無理なくできる方 (先着20名)

【申込み】緑川先生 090-9374-0973

【場所】星川地域ケアプラザ 多目的ホール

【持ち物】汗拭き用タオル、浴用タオル
飲み物(多めに)、上靴

*動きやすい服装でご参加下さい。



包括支援センターより

令和6年度 横浜市もの忘れ検診

のお知らせ

50歳以上の横浜市民の皆様は、年度内に1回、

0円でもの忘れ検診が受けられます。

※認知症の疑いがあった場合、専門医療機関を紹介します。

※紹介料、精密検査にかかる費用は有料です。



【対象者】 50歳以上の市民で、認知症の診断を受けていない方

【実施医療機関】 ホームページかパンフレットをご覧ください

※パンフレットは区役所やケアプラザに配架されています

【予約方法】 選んだ医療機関に直接電話で予約します。

※医療機関によって、曜日や時間帯を限定して実施していることがあります。

【持ち物】 本人確認ができるもの(保険証等)



もの忘れ検診に関するお問い合わせ先
 保土ヶ谷区役所 :045-334-6328
 星川地域ケアプラザ :045-333-9500

朝ごはんがなぜ重要？

ケアプラザ協力医(吉田クリニック)
吉田 雅伸 先生

朝ごはんを食べていますでしょうか？

朝の時間は貴重でなるべく寝ていたい人、朝食を抜けばダイエットになると思われている人など、様々だと思います。

厚生労働省の国民健康調査では朝食の欠食率は男性で15.4%、女性10.7%となっており、男女ともに20歳代の欠食率が最も高い割合となっています。

朝食を抜くとわたしたちの1日のリズムを司る「体内時計」が狂い、健康や日常生活の活動に悪い影響を及ぼすといわれ、午前中は体がだるくて仕事の調子が上がらない、冷え性がつらいなどの不調がでることがあります。

また朝食抜きで昼食をとると空腹感から必要以上の食事をとってしまい、血糖値が急激に上昇し太りやすくなります。朝食をとることで、①排便のリズムを促し、便秘解消 ②体温を上昇や維持に働き、午前中の体調不良を回避 ③体温を上げることで夜ぐっすり眠ることができるなど、生活の質が高まります。



6月の自主事業&支援事業イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 	4 サロンほしかわ「折り紙」	5	6 かるがも健康体操教室	7 かるがも☆こころの親子教室 布おもちゃ制作グループ「ちくちく」	8
9	10 ゆる体操倶楽部	11	12 星川おとなの部活「スマホ部」	13	14 星川おとなの部活「ポッチャ部」 布おもちゃ制作グループ「ちくちく」	15
16 音読倶楽部	17 医療相談 ゆる体操倶楽部	18 サロンほしかわ「習字」	19 中央地区配食ボランティア	20	21	22 ほどがやおもちゃ再生館
23	24 休館日	25 スターズストレッチ	26 散歩倶楽部	27	28	29
30						

☆☆☆ボランティア大募集☆☆☆

中央地区では、毎月第1週水曜日に75歳以上のひとり暮らしの高齢者の方々に、おいしい料理を提供して、「おたのしみ会」を開催しています。

料理に興味があり、ボランティアの志を持っている方、

ぜひメンバーになって一緒に活動しませんか。

お問い合わせお待ちしております！！



連絡先：佐藤 331-6727
 (おたのしみ会会長)



横浜市星川地域ケアプラザのご案内

住所：横浜市保土ヶ谷区川辺町5-11
 かるがも1階

TEL：333-9500 / FAX：340-2100

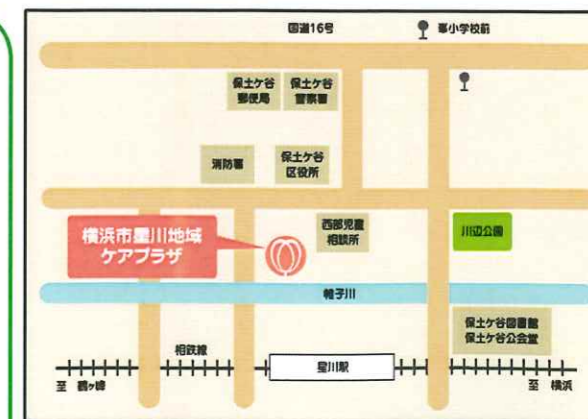
<http://www.hama-wel.or.jp/office/hoshikawa/index.html>

開館時間：月～土曜 9：00～21：00

日曜祝日 9：00～17：00

休館日：第4月曜日、12月29日～1月3日

*横浜市星川地域ケアプラザは、横浜市より委託を受けて、社会福祉法人横浜市福祉サービス協会が運営しています。



相鉄線星川駅北口下車 徒歩2分
 バス 峯小学校前下車 徒歩5分

お願い 複合施設「かるがも」には、駐輪場がありません。公共交通機関をご利用ください。