



いずみ中央 チャレンジウイーク

他にもまだまだ
チャレンジ
いっぱい♪

令和4年

11月28日(月)~12月4日(日)



問合せ・会場:いずみ中央地域ケアプラザ 045-805-1700


(横浜市泉区和泉中央北 5-14-1)

	内容	日にち	時間
☆事前のお申込みが必要です	① コグニサイズ講座 	11月28日(月)	13:30~15:00
	② ノルディックウォーキング@江の島	11月29日(火)	10:00~15:00
	③ 腰痛予防体操 	11月30日(水)	10:00~11:30
	④ 薬剤師による健康測定会 (骨密度・ストレスチェック等) 	12月1日(木)	9:30~12:00
	⑤ 肌年齢&脳年齢測定 ハマトレ体験会	12月2日(金)	10:00~12:00
	⑥ 体力測定会 (身長、体重、BMI、握力、開眼片足立ち、 長座体前屈、フレイルチェック等)	12月2日(金)	13:00~15:00
	⑦ 高齢者向け施設説明会 	12月3日(土)	10:00~12:00
	⑧ 認知症サポーター養成講座	12月3日(土)	13:30~15:00
	⑨ 多世代ヨガ 	12月3日(土)	14:00~15:00
	⑩ バスポム作り 	12月4日(日)	13:00~14:30
申込不要	⑪ いっずんとポッチャ体験会 	12月4日(日)	10:00~11:30

動画上映会

☆期間中開催☆ボランティアルーム
『消費者トラブル被害防止動画』
又は『人生会議 短編ドラマ』



ロータリーにて ☆申し込み不要
スーパーボール、人形すくい、
缶バッチづくり 
3日(土)・4日(日)
10:00~14:30

☆12月3日(土)・4日(日)

和泉小学校 生徒作成
シニア向け動画 上映!

☆12月4日(日)☆

ケアプラザに
いっずんが遊びに来るよ!



期間中 ボランティアルームにて
デイサービスお客様の作品展示

※新型コロナウイルス感染状況等により、プログラムの変更・開催中止となる可能性があります。