

※以下の事業は変更、中止の可能性があります。
参加希望の方は事前にお申し込み下さい。 ※キャンセル待ちになる場合がございます。

矢向地域ケアプラザ主催のプログラム (会場：矢向地域ケアプラザ)

講座名	開催日・時間	定員	参加費	対象	内容
子育て とちのき 子育てサロン	11月22日(金) 10:00~11:30 ※事前申し込み不要	20組	無料	乳幼児・保護者 ・矢向・江ヶ崎 地区の方	室内に滑り台やトンネル、本等を用意。「とちのきず」のお楽しみ企画などもあります。
ゆっくりゆっくり 転ばん体操	11月6日・20日(水) 14:00~15:00	19名	200円 (保険料等)	おおむね 75才以上 ・矢向・江ヶ崎 地区の方	足元が不安になってきた高齢の方向けのゆっくりペースの体操です。
リフレッシュ体操	11月7日・21日(木) 13:30~15:00	20名	300円 (保険料等)	おおむね 60才以上 ・矢向・江ヶ崎 地区の方	「いつまでも若々しく！」音楽に合わせた体操やストレッチ、ダンスを楽しんでいます。
とちのき 朝のヨガ	11月4日・18日(月) 10:00~11:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	大人気のヨガ！参加者から体調が良くなったとの声が届いています。
とちのき 夜のヨガ 木曜日	11月14日・28日(木) 19:00~20:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	空いている時は木、金、両方に参加できます。事前に登録が必要。定員に達した時点で受付終了となります。予めご了承ください。
とちのき 夜のヨガ 金曜日	11月1日・22日(金) 19:00~20:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先
とちのき 簡単エアロビクス ～青竹ふみふみ エクササイズ～	11月2日(土) 10:30~11:15	15名	250円 (保険料等)	おおむね 50才以上 ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	エアロビクス、青竹ふみ、筋トレ、ストレッチ等々…充実の45分間です。
趣味 昭和の寺子屋	11月7日(木) 15:10~16:10 11月19日(火) 10:30~11:30	15名 程度	100円 (消耗品費等)	どなたでも	脳トレに良いナンプレ(数独)、計算、クイズ等々…いろいろ用意しています。

※原則、ヨガのコースは重複して受けることはできません。

矢向地域ケアプラザ後方支援団体の活動のご案内 (会場：矢向地域ケアプラザ)

歌声サロン ふるさとファミリークラブ ～歌と語りを楽しむ～	※感染症拡大防止のため、お休みいたします。	
ボランティアサークル マロニエ 定例会	11月5日(火)・17日(日) 13:30~15:30 参加費：なし	ボランティア活動の予定を決めています。ボランティアをしたい方・マロニエ入会希望の方は、ケアプラザまでお申し出ください。
矢向地区保健活動推進員主催 ポッチャサロン	* 祝日のためお休みです	老若男女で楽しめる「ポッチャ」初めての方でも大丈夫です。参加者募集中です!!

お楽しみ演芸館

要予約

【ウクレレコンサート】

10月27日(日)13:30~14:30

(13:15開場)

矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

出演：アロハ・ハワイアンズ・レイカラ 様

持ち物：スリッパ ※マスク着用

定員：30名 ※矢向・江ヶ崎地区の方優先



素敵な音色と歌声をお楽しみください

※写真・動画の撮影はご遠慮ください。

とちのき手芸の会

要予約

【キューピーサンタ】

11月8日(金)13:30~15:00

矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：400円(材料費・保険料等)

講師：小袋の会 様

定員：16名 ※矢向・江ヶ崎地区の方優先

持ち物：細い絹針、まち針 5~6本、
白糸(化繊糸又は細くて丈夫なカタン糸)
はさみ、ピンセット(あれば可)
※マスク着用

※応募者の中から抽選し、
10月21日(月)に参加
の可否をご連絡します

サンタ帽を被ったまん丸ボディ
の愛らしいキューピーさん♡
クリスマスに向けて手作りし
て、お家に飾ってみませんか？



GoGo 健康ライフ講座 秋編

オーラルフレイル予防を楽しく学ぼう！

【お口の健康講座】

11月22日(金) 14:00~15:30

場所：新鶴見小学校コミュニティハウス

講師：北原 文子 氏
(つるつるお口の相談室 歯科衛生士)

対象：おおむね65歳以上 要予約！

定員：各回20名(申し込みが定員以上の場合は
キャンセル待ちとなる可能性もあります)

持ち物：上履き、筆記用具、飲み物

介護なんでも相談室

11月16日(土) 13:30~15:00

矢向地域ケアプラザ ボランティアルーム

参加費無料！事前申込不要 出入り自由

介護の悩みを話し合ったり、介護方法や
制度・サービスに関する情報交換などを
行ったりしています。



矢向あいねっと「一鉢運動」からのお知らせ

日頃からオーガニックコットンの活動にご協力いただいている皆様、誠にありがとうございます。例年開催していた「綿花の持ち寄り会」は、今年度から実施いたしません。収穫した種は矢向地域ケアプラザにお届けください。引き続きボランティアサークルマロニエの方が福島県いわき市へ届けてくださいます。

11月生まれの方！

とっちホルダーの更新をお願いします！

登録事項に変更がない場合でも、ケアプラザまで一度お電話ください。(更新無料)

プラザギャラリー ~当館1階のミニ作品~

10/1~10/7 「認知症巡回パネル展」

10/12~11月 「デイサービス作品展」

地域活動交流事業

9月よりスタート!!



のぼりが目印です!

食品の回収箱
設置しています

フードドライブが始まりました!

区内の7ヶアプラザなどで食品の回収ボックスを設置しているフードドライブ(不要な食品を寄付する活動)。9月から、矢向地域ケアプラザでも回収ボックスを設置することになりました!集まった食品は、まとめて鶴見区社会福祉協議会(区社協)へ届けられ、区社協が窓口となって食の支援が必要な方に渡されます。ぜひご協力ください。

【ご寄付いただきたい食品】

- 賞味期限が2カ月以上あるもの
- 常温での保存ができるもの
- 開封されていないもの
(例)お米、インスタント食品、レトルト食品、乾麺、缶詰など

【ご寄付いただけないもの】

- 賞味期限の表示がないもの
- 賞味期限が2か月未満のもの
- 手作りのもの
- 開封されているもの など



1階入口ホールに回収箱を設置しています
皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



小春&小夏だより

矢向地域ケアプラザデイサービス

「矢向オリンピック」開催!!

パリ五輪に触発され、8月は矢向デイサービスでもオリンピックを開催!成績上位者にはメダルを授与...ということで大いに盛り上がりました。メダルを首にかけての記念撮影ではお客様のキラキラの笑顔が見られました。



お部屋では...

広いコスモス畑を飛び回るトンボ、たわわに実ったブドウ...お客様の総力で、「秋の風景」が壁や天井に広がっています。



地域包括支援センター

フレール!フレール!フレール!フレール!フレール!

少しずつ暑さも和らぎ秋の風が吹いてきましたね! やっと外出もしやすい気候になってきたのではないのでしょうか?
健康寿命を延ばすためには日々の生活の中で、フレール予防を積み重ねていくことが大切だといわれています。
フレール予防の中でも重要なのが社会参加です!お友達や近所の方、ご家族の方とお話することもフレール予防の一つです。
ケアプラザでは、希望される方や地域で活動されている団体の方々へ、フレールについての説明を実施しています。ご希望の方はケアプラザまでご相談ください。元気づくりのためにぜひみなさんで取り組んでみませんか?



生活支援コーディネーター
あかねの部屋

ルールル
ルルル
ルールル!

「地域とつながりたい」思いをプッシュ

令和5年10月に「このまちで私が生きる講座」というタイトルで、①地域の仲間を見つけたい②自分のできる事を見つけたい③地域で活動を始めたいという方を募集する講座を実施し「ケアプラザに初めて来ました」という方など、7名にご参加いただきました。2回の講座終了後、「このままさよならはさみしい」と参加者と話したことがキッカケで、毎月1回交流会を開催し、みんなで楽しいことをいくつも企画・実行してきました。私たちのグループ名は「つながる会」です。「私の近況」をみんなとおしゃべりしたり、沖縄そばを作ってみたり、鴨南蛮そばを食べに行ったりと、楽しい思い出を積み重ねています。

「地域には、まだまだ“つながりたいけどキッカケがない”と思っている方がいるのでは?」と参加者からのご意見もあり、この度地域の方を広く招待する「おしゃべり会」を実施することになりました。

「外出や地域とつながるキッカケを探している」「この町で仲間がほしい」そんな思いはあるのに、なかなか一歩踏み出せていなかったという方、ぜひご参加ください。私たち「つながる会」は皆様のご参加をお待ちしています! 気楽に楽しく笑い合いましょう!

参加費 100円
(お菓子・保険料として)

つながる会企画「おしゃべり会」

令和6年10月18日(金)14:00~15:00 矢向地域ケアプラザ
事前にお申込みください

生活支援
コーディネーター
しだ あかね

