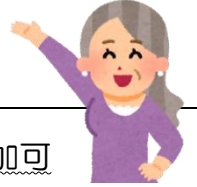




令和 8 年度
介護予防普及啓発事業

GOGO 健康 いつまでもお元気講座



月・日 時 間	講座名/講座内容・講師 *連続講座ですが 1 回のみ参加可
9/24 (木) 10:00~11:00	元気でいる秘訣 ・・・自分の今の身体を知るために体力測定を行い、いつまでも元気でいる秘訣をお伝えします。 講師：ケアプラザ保健師 田中 真由美
10/8 (木) 10:00~11:00	自分の足で歩く秘訣 ・・・自分の足でいつまでも歩けるための秘訣をお伝えします。 講師：健康運動指導士 のん♡ 氏
11/26 (木) 10:00~11:00	いつまでも食べるために ・・・今食べている量が多いか少ないかなど、栄養のワンポイントアドバイスをを行います。  講師：管理栄養士 佐々木 由紀子 氏
12/10 (木) 10:00~11:00	自分の歯で噛む工夫 ・・・いつまでも自分の歯を大切に、口周りの筋肉も鍛えましょう。 講師：歯科衛生士 橘田 康子 氏



場 所：いずみ中央地域ケアプラザ 多目的ホール
 定 員：65歳以上の方 20名
 持ち物：上履き、外履き入れ、飲み物、筆記用具

【お問合せ・お申込み】

いずみ中央地域ケアプラザ
 電話 045-805-1700



福祉・保健に関する相談時間の変更のお知らせ

令和 8 年 10 月より、ケアプラザで福祉・保健に関するご相談を受けられる時間帯が変更になります。

令和 8 年 9 月まで		
月～土	9～18時	窓口・電話相談 地域ケアプラザ等
	18～翌9時	電話相談 コールセンター
日・祝	9～17時	窓口・電話相談 地域ケアプラザ等
	18～翌9時	電話相談 コールセンター



令和 8 年 10 月～		
月～土	9～ <u>17</u> 時	窓口・電話相談 地域ケアプラザ等
	<u>17</u> ～翌9時	電話相談 コールセンター
日・祝	<u>9</u> ～翌9時	電話相談 コールセンター

*相談電話は、コールセンターに転送され看護師等が対応し、必要時、翌営業日にケアプラザへ対応を引き継ぐ仕組みとなっております。

地域包括支援センターへのご相談は、事前にお電話にてご予約をお願いいたします。予約なしでの来所の場合は、対応できる職員が不在の場合がございます。その際には、後ほどご連絡いたしますのでご了承ください。
 ★いずみ中央地域包括支援センター相談ダイヤル ☎ 045-805-1792

～いずみ中央地域ケアプラザの貸室利用団体登録をしている皆様へ～

◆横浜市では、地域ケアプラザ等施設予約のシステム化を進めています。

当地域ケアプラザでは、下記の通り**貸室登録団体対象**にシステム開始についての説明とパソコン・スマートフォンの操作方法（予約方法）についての説明会を予定しています。

★10月13日（火） 10時～12時 ★**両日、同内容**

★10月17日（土） 13時30分～15時

各団体のメンバーの中でパソコンあるいはスマートフォンの操作ができる方を選出していただき、**必ず1名以上**の参加をお願いいたします。

詳細のご案内は改めて致します。



【お問合せ】いずみ中央地域ケアプラザ ☎045-805-1700 地域活動交流：戸越（とごえ）

七夕イベント☆ ～星に願いを～

令和8年7月1日～7月7日実施



色とりどりの短冊に書かれたたくさんの願い事。

『笑顔で健康な毎日が過ごせますように』

織姫星に願いが届くといいですね★

川柳のついでに

川柳を作ってみませんか。皆様のご参加お待ちしております。

* 古家や 花と緑で 夢の中

弘 峰

* 一人居や 料理、洗濯、買い物と

オールマイティ 生甲斐に

* AIとは ちちんぷいぷいの マジシャンね

後期高齢者



マスクの着用についてのお知らせ



2026年7月より、マスク着用はケアプラザのご利用者・ご家族・職員ともに、**原則として個人の判断に委ねる**こととなりました。ただし、感染対策上必要と判断される場合は、着用のご協力をお願いすることがあります。



＊そよ風 8月号に関するお問い合わせ＊

横浜市いずみ中央地域ケアプラザ

〒245-0024 横浜市泉区和泉中央北五丁目14番1号

TEL 045-805-1700 担当：地域活動交流 戸越 浩美

お知らせ

いずみ中央地域ケアプラザは
第2日曜日が休館日です。