



## いずみ中央チャレンジウィーク

いずみ中央地域ケアプラザにて

令和4年 11月28日(月)～12月4日(日)開催

	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

12/4 いっずんが遊びに来るよ☆



12/3, 4ロータリーにて  
 スーパーボール・人形すくい  
 缶バッチ作り☆他ゲームもあるよ

和泉小学校生徒作成  
 シニア向け動画上映

期間中、ボランティアルームにて  
 ・詐欺防止等動画上映  
 ・デイサービスお客様の作品展示

いずみ中央地域包括支援センターからのお知らせ

## ★福祉・保健に関する相談窓口の利用時間について

令和4年10月から



### ◆相談時間

月～土：9時～18時 日・祝：9時～17時  
(年末年始及び第2日曜日は休館)

上記以外の時間帯は、ケアプラザにかかる相談電話は  
看護師等が対応するコールセンターに転送し対応します。

尚、045-805-1700(代表電話)は転送されません。

地域包括支援センターは「地域の相談窓口」  
です。お気軽にご相談ください。

TEL 045-805-1792 (相談専用)  
担当：諏方・北川・穴澤・小澤

## パパさんの育児応援

ママと一緒に  
ご参加下さい

## パパあつまれ！子育て講座

「子どもと遊べるおもちゃを作ろう」  
・紙コップでコマを作ろう・パクパク人形を作ろう

日にち：令和4年12月10日(土)

時間：10:00～11:30

場所：いずみ中央地域ケアプラザ

講師：野崎 聡司 氏  
(NPO 法人全日本育児普及協会・認定講師)

対象：0～3歳児のパパ

定員：8組(申し込み多数時 抽選)

参加費：無料

持ち物：室内履き(外靴を入れる袋) 水分

申込締切：令和4年11月30日(水)

お申込み・お問合せ：いずみ中央地域ケアプラザ

☎ 045-805-1700 (戸越)

駐車スペースがありません。お近くのコインパーキング  
をご利用下さい。

第28回 男性のためのアクティブ Life 講座  
～健康寿命を延ばすための、地域デビューのスズメ～

## 知っておきたい！介護の制度と様々なサービスについて

- ・介護保険制度の基本(どうすれば使える?)
- ・介護度の認定の流れ・利用できるサービスについて等

令和4年11月22日(火)

10:00～11:30



会場：いずみ中央地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：泉区在住または在勤で50歳以上の男性

(他地域の方は応相談・ご夫婦での参加も可)

定員：15名(申込多数時 抽選)

申込締切：令和4年11月15日(火)

講師：いずみ中央地域包括支援センター 職員

参加費：無料

持ち物：室内履き、外履き入れ、筆記用具(ノート等)、水分

申込み・問合せ：いずみ中央地域ケアプラザ

☎045-805-1700

Eメール [izumichuo-hp@hama-wel.or.jp](mailto:izumichuo-hp@hama-wel.or.jp)

(受付時9時～17時※第2日曜は休館日 メール除く)

## 開催しました！



## パパあつまれ！子育て講座 9/10・10/15



「平日は仕事で子どもと一緒にふれあう機会がもてない。」というパパたちが、積極的に参加。会場は子どもたちの笑顔があふれ、活気に満ちていました。次回は12月10日(土)です。

\*入館の際はマスク着用必須、検温にご協力ください。

### \*そよ風 11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。

環状4号線



長後街道

至湘南台

至横浜

泉区役所

いずみ中央駅