

2017
7月号

横浜市 下田地域ケアプラザ からのお知らせ

平成29年7月 第204号
社会福祉法人
横浜共生会
横浜市
下田地域ケアプラザ
発行責任者：井上雅人

フロに学ぶ

メンズも可!!!

体幹エクササイズ

美しく健康な体を保つために、自宅でできる簡単エクササイズ!!

日時：平成29年8月21日・9月4日・9月18日（各・月）全3回
15：30～17：00

場所：下田地域ケアプラザ・多目的ホール

定員：20名 参加費：無料

講師：YOKOHAMA TRAINING GYM CORE 宇井洋人 氏

※YOKOHAMA TRAINING GYM CORE さんのミニコラムを掲載いたします。是非ご家庭で実践してみてください

持ち物：飲み物・靴・運動できる服装

申込み：平成29年7月18日（火）10時～電話又は窓口にて

電話：045-563-9081

YOKOHAMA TRAINING GYM CORE のおすすめ健康体操

～ 床でお手軽筋トレ編 ～

元気に、気持ちよく生活したい！そのためには足腰を元気にすることが一番です！
今回おすすめの健康体操は太ももとお尻を元気にします！バスタオルを筒状に巻き、クッションとして使用したり、脚の重さを使って運動していきます！
はじめは1日1セットから。慣れてきましたら3セット程度にチャレンジです！



膝を伸ばして、膝の裏でタオルを潰すようにします。
ももの前に力みを感じましょう。
5秒カんで5秒休憩を5回から10回行うと効果的です



横寝姿勢で、足を合わせたまま膝を開いていきます。
お尻の外側に力みを感じましょう。
5秒カんで5秒休憩を5回から10回行うと効果的です。



膝を曲げ、つま先を上げたまま両膝でタオルを潰します。
内腿に力みを感じましょう。
5秒カんで5秒休憩を5回から10回行うと効果的です。

YOKOHAMA TRAINING GYM CORE

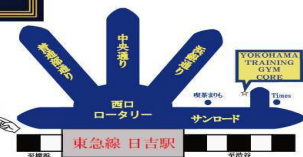
横浜市港北区日吉2-6-20ビル11階

TEL・FAX 045-548-5100

E-Mail y.t.g.core.2014@gmail.com

HP ⇒ 横浜トレーニングジムコア 検索

f ⇒ YOKOHAMA TRAINING GYM CORE



老後いきかた講座

第1回 エンディングノートの書き方セミナー

- ・エンディングノートは自分にもしものことがあった時に、大切な家族や周囲の人たちに向けたメッセージを記すものです。
- ・遺言との違いやノートの選び方、実際に書きながら書き方のポイントを学びます。

日 時：8月19日(土) 13:30~15:30

会 場：下田地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：無料 先着30名様 (事前予約制)

講 師：みそら行政書士社会福祉事務所 鈴木雅人 氏

申込み：7月10日(月) 電話又は窓口にて

電 話：045-563-9081



介護予防

喫茶マロニエ亭

シニアの皆さんがおしゃべりを楽しむ
喫茶店 (参加費200円)

開催日の3日前までにお申込み下さい

7月5日・19日(水)

8月2日 ※16日はお休み

13:30~15:30

スクエアステップ

頭と体を使った、新しい介護予
防体操 (参加費100円)

7月13日(木)

8月10日(木)

10:00~11:30

スリーA教室

あかるく・あたまをつかって・
あきらめない認知症予防教室
(参加費100円)

7月27日(木)

※8月は未定

13:30~15:00

子育て

下田地区赤ちゃん会

区役所主催。第1子の歳児の
ママ(パパ)が対象。

7月7日(金)

※8月はお休み

10:00~11:00

子育て支援者会場

区役所主催。子育てで不安な事等
を支援者さんに聞こう。

7月4・11・18・25日(火)

8月1・8・22・29日(火)

※8月15日はお休み

9:30~11:30

下田地域ケアプラザ 子育てサロン すてっぷ☆

親子の遊び場「すてっぷ」。
プレママもOK!

7月14・28日(金)

8月25日(金)

※8月11日はお休み

10:00~11:30

介護者のつどい

介護をされている方の「つどいの場」。疑問や
大変さを共有しませんか?

7月20日(木) ※8月はお休み

13:30~15:00

おはなしもだ

生活支援センター主催。心の病で通院されてい
る方やその家族が想いを語らう場。区民限定。

7月20日(木)・9月21日(木)

14:00~16:00

駐車スペースがありませんので、お車でのご来館はご遠慮下さい。ご意見ご要望は、ケアプラザの各担当までお願いします。

横浜市下田地域ケアプラザ 港北区下田町4-1-1

TEL:045-563-9081

FAX:045-563-9083

e-mail:shimoda@y-kyousei.or.jp

HP <https://shimoda-cp.jimdo.com/>

