9月イベント

料

【発達支援ルームHonu Club】

*日時 9月14·28日(火)午前9時~午後1時

*会場 根岸地或ケアプラザ2階 ボランティアコーナー *内容 子育て、学校、勉強、友人関係など

悩んでいる親子を対象にご相談を受付けます

*申込 各日程3日前までにお申込み下さい/無

【 ぴよぴよちゃん劇場 ~おはなし広場~】 (無

*日時 10月1日(金)午前11時~11時30分

*会場 根岸地或ケアプラザ 2階 多目的ホール

*対象 〇~3歳児・保護者/先着1〇組

(定員になり次第締め切り) *内容 絵本の読み聞かせ、手遊び、パネルシアター等

*申込 9/10(金)午前9時より電話にて受付開始

【 ぽこぽこ ~親子の遊び場~ 】 (無

*日時 **9**月**17**日(金) 午前10時~11時

*会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

*内容 リズム遊び、手遊び、簡単な工作など

*対象 2,3歳児を対象としたプログラム

*申込 8/10(火)から電話にて受付中

実施:10月15日(金)午前10時~11時 申込: 9月10日(金)午前9時より電話にて受付開始

無している。 【はじめよう!健康づくり1・2・3】

10月7日(木)午後1時30分~3時

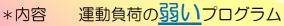
*会場 根岸地域ケアプラザ 2階多目的ホール

*対象 運動初心者向け 体操、運動を始めたい方









*定員 先着16名(定員になり次第締め切り)

*申込9/3(金)午前9時より電話にて受付開始

---★次回以降★

実施:11月4日(木)午後1時30分~3時

【 ZOOM で介護者のつどい】

*日時 9月18日 10月16日 土曜日

14:00~14:30

*内容 ZOOM を使いオンラインで介護者の方た ち同士の交流を行います

*対象 介護を行っており、ZOOM を使える方

*申込 電話でお問い合わせいただくか、

negishicp@gmail.comまでメールで お問い合わせください

(***)【 笑って健康ケセラセラ 】

*日程 **10**月**5**日(火)<u>※毎月第1火曜日</u>

*時間 午前10時30分~11時30分

*会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

*脳トレリーダー ほんもくケセラセラ

*内容 頭のストレッチ・脳トレ・うた 他

*定員 先着18名(定員になり次第締め切り)

*申込 9/21(火)より電話にて受付開始

-----★次回以降★

実施:11月2日(火)午前10時30分~11時30時 申込:10月19日(火)午前9時より電話にて受付開始

【歌って健康トレーニング講座】

*日時 9月16日(木)午後1時30分~3時

*会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

*内容 唾液の分泌をよくする口腔体操 座ってできるストレッチ

昭和歌謡を中心に歌いながら健康づくり



*定員 先着18名(定員になり次第締め切り) *申込 8/19 (木) から電話にて受付中

実施:11月18日(木)午後1時30分~3時 申込:10月21日(木)午前9時より電話にて受付開始

★次回以隆★

【健康相談】

*医師 林 武利 氏 (林クリニック 院長)

*日時 **9**月 **1·15**日(水)午後2時~4時

*会場 根岸地域ケアプラザ1階 相談室<務所要

ケアプラザ職員が「上町会館」「西町会館」「東町会館」へお伺いし出張相談会を実施しています。 また、ケアプラザからの情報のお届やご希望に合わせた講話も行っています。 日時等詳細はケアプラザまでお問合せください。 < 包括支援センター: 045-751-4801>



行 令和 3年 9月 横浜市根岸地域ケアプラザ 横浜市磯子区馬場町1-42 TEL 045-751-4801 FAX 045-751-4821

みんなに やさしい!楽しい!第2弾!

はじめてのスマホ体験教室



【お願い】 左記より講座と 開催日時を選ん で、お申し込み ください!

会 場:根岸地域ケアプラザ 2階 多目的室 持ち物:上履き、筆記用具、水分補給用の飲料

師:ソフトバンク株式会社より 協力: ヨコハマ SDGs デザインセンター

申 込:9月15日 9:00~電話で受け付け開始 各回先着10人 Tel 045-751-4801 担当:坂井

林 武利先生

林クリニック院長(磯子区丸 山)内科から外科まで幅広く診 察されています。

<プロフィール>

出身:横浜市磯子区

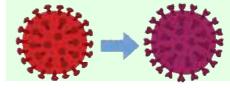


根岸地域ケアプラザの協力医に なって 20 年以上!(診察では なく、健康相談です)

モットー:慌てず、騒がず

<先生より>

コロナ禍で大変な時期を迎えて いますが、このモットーを忘れず にいたいと思います。



現在のコロナ禍について何か注意することはありますか!?

この原稿を書いているのはオリンピック真っただ中、また緊急事態宣 言が発出されている時です。皆様が読む頃にはよくなっているか、より 感染爆発が起きているか予想できていません。なぜならこの感染は今 までに経験がないからです。したがって、テレビなどで専門家と称する 人々が良い事、悪い事を色々と話していますが、話半分で聞くといいで しょう。マスコミの報道は人々を不安にさせることを言いがちです。全 て正しいとは限らないので、あまり悲観的になるのも良くないと思いま す。今できる事は、マスクの着用、人混みを避けることを心がけましょ

マスクをしての生活も2年目。様々なことが不安です…

夏はマスクをすることで、熱中症になりやすくなります。炎天下で人 通りが少ない時はマスクを外すことも熱中症予防の一つです。熱中症 で命を落とすこともあるので、注意が必要です。

今後、流行のインフルエンザについて聞かせください!

昨シーズン、インフルエンザはほとんど流行しませんでした。皆がマス クを着用し、手洗いを行ったから今年も同じくすれば感染しないという 意見もあります。反対に感染者が少ないから抗体を持つ人が少ないの で大流行するという意見があります。

インフルエンザの予防接種はした方がいいでしょうか?

よく聞かれますが、万が一を考えれば必要かと思います。今まで経験 したことがないことが起こりえますから、あまり動揺することなく正し いことを実践することが大切です。