

# 城郷だより

発行日：令和6年5月号 第202号  
発行：横浜市城郷小机地域ケアプラザ  
TEL：045-478-1133  
FAX：045-478-1155  
発行責任者：宮原 多佳子

前期

## GOGO 健康教室

運動、脳トレ、栄養、口腔講座等様々な内容を予定しています。

いつまでも元気でいきいきと過ごすための連続講座となっていますので

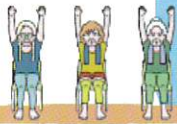
ぜひご参加下さい！詳細は次月号以降の城郷だよりやチラシでお知らせします。



5/15

### 運動講座

ストレッチ、ボール、チューブを使った運動等を行います。一緒に健康寿命を延ばしましょう！



6/19

### 栄養講座

バランス良く食事をし、フレイル予防をしましょう！簡単に作れるレシピをご紹介します！



7/17

### 笑顔ヨガ

表情筋を鍛え、笑顔で、心も体も健康な毎日を送りましょう！



9/18

### コグニサイズ

頭と体を同時に使う認知症予防の運動を行います。楽しく脳を活性化させましょう！



日時

第3(水) 10:00~11:30

場所

城郷小机地域ケアプラザ

多目的ホール

対象

65歳以

定員

25名(先着順)

お申込み

現在受付中!!

電話 又は 窓口まで気軽にお問い合わせください!!

1回のみのお参加もOK!  
皆様のご参加をお待ちしております。

後期は10月より開始  
予定です!!



○マスクの着用は個人の判断を基本とします。

○上履きと下足入れは各自でご持参ください。

○当ケアプラザに駐車場はございません。公共の交通機関等をご利用ください。

※内容一部変更になる場合があります。



# 城郷小机地域ケアプラザ 電話：045-478-1133

5月



~17時 日曜日	:17時閉館 月曜日	~18時 火曜日	:18時閉館 水曜日	~21時 木曜日	:21時閉館 金曜日	☕ :喫茶 土曜日
28	29	30	01 ~18時 たまりBAこづくえ	02 ~18時	03 ~17時 コーヒーサロン わいわい城郷 ☕	04 ~17時
05 ~17時	06 ~17時	07 ~18時 ごほうハウス	08 ~21時 小机赤ちゃん会	09 ~21時 城郷ひろば	10 ~18時 歴史探訪 介護者のつとめ	11 ~18時 大人の部活動
12 ~17時	13 ~18時	14 ~18時 ごほうハウス 小机シネマ	15 ~18時 GOGO健康教室 しろさと地区放課後 プラザ	16 ~21時 歌謡抄を読む	17 ~18時 育てる緑	18 ~18時
19 ~17時	20 ~18時	21 ~18時 ごほうハウス コーヒーサロン わいわい城郷 ☕	22 ~21時 おおきくなあれ たまりBAこづくえ	23 ~21時 城郷ひろば	24 ~21時	25 ~21時
26 ~17時 ダン・ラン (男同志の昼食会)	27 休館日	28 ~18時 ごほうハウス	29 ~18時 しろさと放課後 プラザ	30 ~18時	31 ~18時	01

6月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	29	30	31	01
02	03	04 ごほうハウス	05 向井先生講演会 たまりBAこづくえ	06	07 コーヒーサロン わいわい城郷 ☕	08
09	10 ひなたほっこ	11 小机シネマ ごほうハウス	12 小机赤ちゃん会	13 城郷ひろば	14 歴史探訪	15
16	17	18 ごほうハウス コーヒーサロン わいわい城郷 ☕	19 GoGo健康教室 しろさと放課後 プラザ	20	21	22
23 ダン・ラン (男同志の昼食会)	24 休館日	25 ごほうハウス	26 おおきくなあれ たまりBAこづくえ	27 城郷ひろば	28	29
30	01	02	03	04	05	06

地域ケアプラザの事業

GoGo健康教室	第3火曜 14:00~15:30	概ね60代以上の方 ※要予約
たまりBAこづくえ(子どもの遊び場)	第1・4水曜 14:30~16:30	小学生4~6年生、中学生対象
親子リズム体操	月曜(月一回) 10:15~11:15	概ね1歳半~3歳のお子様※要予約
歴史探訪(歴史講座)	第2金曜 13:30~14:30	どなたでもお気軽に! ※要予約
介護者のつとめ	奇数月の第2金曜 10:00~11:30	現在介護をしている方、介護経験者

