

2月 のしちいカレンダー

事業に関しましては、中止等変更する場合があります。ご了承下さい。

日	月	火	水	木	金	土
		1 イージー体操 15:00~16:00	2 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	3 	4 げんきっこひろば 10:00~12:00 ポディケアストレッチ 15:30~16:30	5
6	7	8 野七里 PC 迷人会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	9	10 脳トレ スリーA なすなの会 13:00~14:45	11 認知症にならない方法 探究会 13:00~14:30	12 レッツ ウクレレ♪ 13:00~15:00
13	14 休館日 健康づくり体操 in 庄戸 10:00~11:30	15 イージー体操 15:00~16:00	16 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	17	18 げんきっこひろば 10:00~12:00 ポディケアストレッチ 15:30~16:30	19 行政書士相談 13:00~16:00
20	21	22 野七里 PC 迷人会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	23	24 脳トレ スリーA なすなの会 13:00~14:45	25 げんきっこひろば 10:00~12:00 介護者の集い 13:30~15:30	26 レッツ ウクレレ♪ 13:00~15:00
27	28 健康づくり体操 in 上之町 13:15~14:45					

3月

日	月	火	水	木	金	土
		1 イージー体操 15:00~16:00	2 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	3 	4 げんきっこひろば 10:00~12:00 ポディケアストレッチ 15:30~16:30	5
6	7 よこはまシニア ボランティア ポイント 登録研修会 13:30~16:00	8 野七里 PC 迷人会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	9	10 脳トレ スリーA なすなの会 13:00~14:45	11 げんきっこひろば 10:00~12:00 ポディケアストレッチ 15:30~16:30 認知症にならない方法 探究会 13:00~14:30	12 レッツ ウクレレ♪ 13:00~15:00
13	14 休館日 健康づくり体操 in 庄戸 10:00~11:30	15 イージー体操 15:00~16:00	16 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	17	18 げんきっこひろば 10:00~12:00 ポディケアストレッチ 15:30~16:30	19 行政書士相談 13:00~16:00
20	21	22 野七里 PC 迷人会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	23	24 脳トレ スリーA なすなの会 13:00~14:45	25 げんきっこひろば 10:00~12:00	26 レッツ ウクレレ♪ 13:00~15:00
27	28 健康づくり体操 in 上之町 13:15~14:45	29	30	31		

令和4年2月発行
編集:社会福祉法人 伸こう福祉会
横浜市野七里地域ケアプラザ
発行責任者:城戸亜希子

お問い合わせ先:
〒247-0024 横浜市栄区野七里1-2-31
TEL 045-890-5331 FAX 045-890-5332
HP: <https://www.shinkoufukushikai.com/care-plaza/noshichiri/>

横浜市野七里地域ケアプラザ

早春



ほっこりだより

ケアプラザがお届けする春の講座です。
今年もケアプラザの講座で、新しいきっかけを見つけてください!

ご飯を炊いて味噌汁を作ってみよう



料理初心者の男性に向けて、料理の基礎を学びましょう!!

自分で作ったご飯を食べてみませんか。

日時: 2月24日(木)と2月25日(金) 10:00~12:00

同じ講座を2日間やります。

場所: 野七里地域ケアプラザ

定員: 男性各回4名

参加費: 200円 持ち物: エプロン・三角巾



よこはまシニアボランティアポイント登録研修会

地域デビューのきっかけにポイントカードを作りませんか?

日時: 3月7日(月) 13:30~16:00

場所: 野七里地域ケアプラザ

定員: 横浜市内在住の65歳以上の方 15名

持ち物: 介護保険被保険者証・筆記用具



のしちい散歩~第7歩~

2/1 受付スタート!

笠間散策・笠間の史跡を巡りましょう!!

鎌倉と隣接する大船駅周辺の笠間。今回は笠間の歴史を巡ります。

日時: 3月29日(火) 9:30~13:00頃 (雨天予備日: 3月30日)

集合場所: 天神橋バス停付近

定員: 15名 服装: 歩きやすい服装・靴、帽子、マスク着用

持ち物: 飲み物・雨具



基礎から学ぼう! 野七里 PC 迷人会

パソコンを基礎から学びませんか?

テキストを使ってパソコンの基礎から学びます。楽しく学んで上達を目指しましょう♪

日時: 4月12日(火)スタート 毎月第2・4週の火曜日 10:00~

場所: 野七里地域ケアプラザ

参加費: 200円/回(クーポン制)、初回テキスト購入(1,000円程度)

定員: 5名

3/1 受付スタート!

お申込み・お問い合わせは野七里地域ケアプラザ ☎890-5331 まで。
新型コロナウイルス感染状況によっては中止する場合があります。

包括支援センターからのお知らせ

ナース紫竹の 野七里ほけん室



看護師 紫竹恵子

フレイル(虚弱)にくれぐれもご注意ください

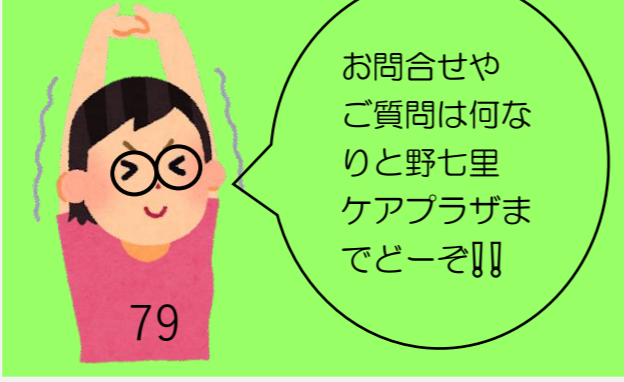
～コロナ下での自粛生活は、思っている以上に私たちの心身に影響を与えています～

こんな変化はありませんか？

- ◎ 外出が減った
- ◎ 歩くスピードが遅くなった
- ◎ 他の人との交流が減った
- ◎ 買い物に行けず、食事の内容が気になる
- ◎ 物忘れが心配
- ◎ ふくらはぎが細くなった
- ◎ 会話が減り滑舌が悪くなった
- ◎ 楽しいと感じる事が殆どない

複数当てはまったらフレイル(虚弱)になりかけているかもしれません

野七里ケアプラザではフレイル予防の一環として『のしちり健康作り体操』をケアプラザ・庄戸コミハ・上之町内会館で定期開催しています。
健康寿命を延ばす方法を実践し、脳の活性化にも有効です♡



コグニサイズ(脳トレ)でポッチャをやる事も!!



お知らせ

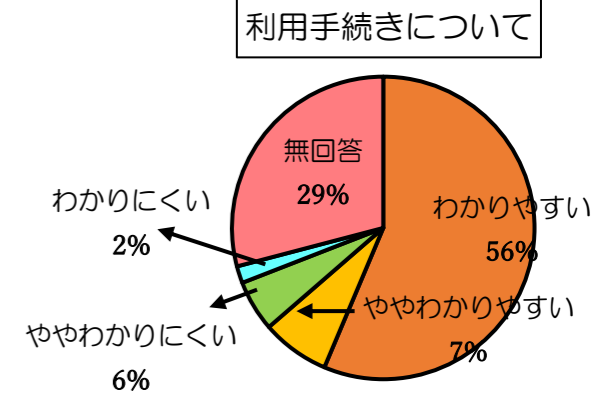
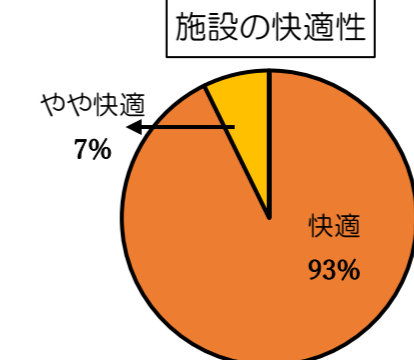
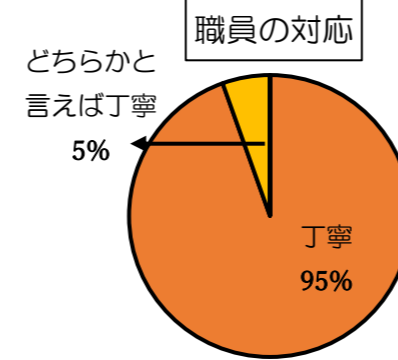
今年4月から公園にある健康遊具の効果的な使い方の実践講座を予定しています。
お楽しみに！

野七里ケアプラザは地域の皆様のおかげです。
どうぞお気軽にご利用ください。
土日祝日も開いています。
電話相談、ご訪問もしています。

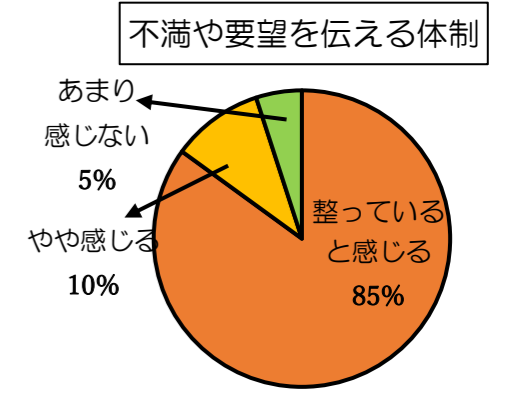
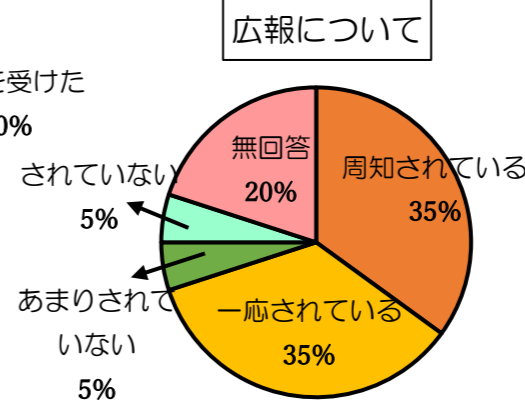
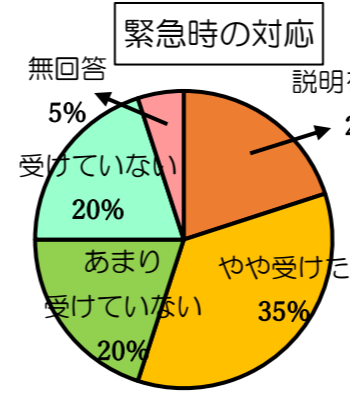
利用者アンケートにご協力ありがとうございました。

昨年11月にご協力頂きました、利用者アンケートの結果をお知らせいたします。
ご指摘頂いた事項につきましては、ケアプラザ内で改善策を検討し、皆様のご要望にお応えしたいと思います。
ご協力頂きました皆様には改めてお礼申し上げます。ありがとうございました。

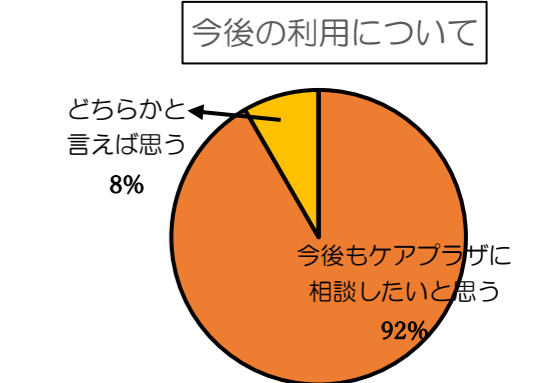
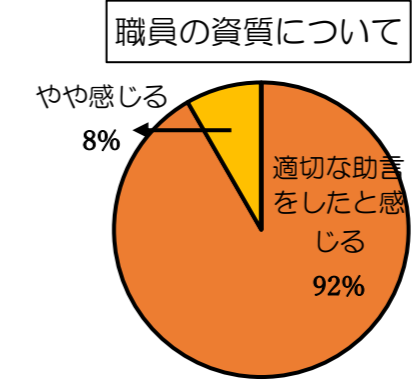
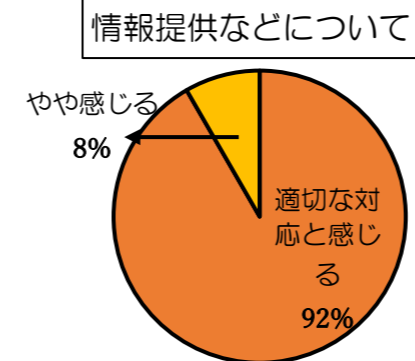
<貸出施設利用者>



<自主事業参加者>



<窓口利用者(相談)>



<介護予防支援・居宅介護支援>

