

10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 🍂	2	3 イージー体操 15:00~16:00	4 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	5 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	6 げんきっこひろば 10:00~12:00	7
8	9 休館日 健康づくり体操 in 庄戸 10:00~11:30	10 野七里 PC 迷人会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	11	12 ほのぼのコンサート 10:00~11:00 脳トレ スリー-A なすなの会 13:00~14:45	13 げんきっこひろば 10:00~12:00 認知症にならない方法 探究会 13:00~14:30	14
15	16	17 イージー体操 15:00~16:00	18 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	19 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	20 げんきっこひろば 10:00~12:00	21 行政書士相談 13:00~16:00
22 第2回 上郷東 ふくしほけんまつり 10:00~14:00	23 第4月曜日は ポッチャの日 10:00~12:00 健康づくり体操 in 上之町 13:30~15:00	24 野七里 PC 迷人会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	25 山野草とお花を 楽しむ会~秋編~ 10:00~13:00 ろばかふえ 13:30~15:00	26 脳トレ スリー-A なすなの会 13:00~14:45	27 編み編みの会 10:00~12:00 げんきっこひろば 10:00~12:00 介護者の集い 13:30~15:30	28 🧙‍♀️
29	30	31				

11月

日	月	火	水	木	金	土
🍁	🍁		1 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	2 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	3	4
5	6 のしちい散歩 ~第13歩~ 10:00~12:00	7 イージー体操 15:00~16:00	8	9 脳トレ スリー-A なすなの会 13:00~14:45	10 げんきっこひろば 10:00~12:00 認知症にならない方法 探究会 13:00~14:30	11
12	13 休館日 健康づくり体操 in 庄戸 10:00~11:30	14 野七里 PC 迷人会 10:00~12:00 パソコン無料相談会 13:00~15:00 イージー体操 15:00~16:00	15 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	16 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	17 げんきっこひろば 10:00~12:00	18 行政書士相談 13:00~16:00
19	20	21 イージー体操 15:00~16:00	22 ろばかふえ 13:30~15:00	23 脳トレ スリー-A なすなの会 13:00~14:45	24 げんきっこひろば 10:00~12:00 編み編みの会 10:00~12:00	25 🗺️ にこりんく共催事業 みんなであそぼう!! 音楽あそび
26	27 第4月曜日は ポッチャの日 10:00~12:00 健康づくり体操 in 上之町 13:30~15:00	28 野七里 PC 迷人会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	29	30		

🗺️ 城戸所長のひとりごと： さて、今回は何をボソボソしましょうか？
先日、子どもの付き添いでコンサートに行き参りました。行き方がわからないからとナビ代わりに連れていかれ、挙句の果てには、現地では開演まで6時間以上もあるというのに「ファン同士で一緒にいるからじゃあね」と、放置されました(泣)コンサートも席は別々で、もの凄く若い子たちの中に曲も知らないオバサンが一人です。心細いやら、ノリが悪いと怒られやしないかビクビクしながらコンサートが始まりました。ですが、昔とは全く違うレーザー光線やプロジェクションマッピングの美しさとバンドのカッコよさに感心するばかり。思い切り「現代」を体得しました。何でもご縁があったら行ってみるものですね。良い刺激を受ける事間違いなしですよ！ いかがでしょうか？

令和5年10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(代表)/5333(相談) 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

ほっこいだよ！秋



第2回上郷東

ふくしほけんまつり 開催です！

第2回 上郷東 ふくしほけんまつり
～つながろう！地域の輪～
日時：10月22日(日) 10:00~14:00
場所：野七里地域ケアプラザ
主催：上郷東地区社会福祉協議会
共催：上郷東地区連合会/上東・つながるプラン

- 団体の活動紹介
- ワークショップ
みんなでワイワイ作ってみよう！
- 健康測定
今年も皆さんの健康を測定します！
- 野菜販売
旬の野菜をお届けします。
- カフェコーナー
今年も美味しいコーヒーをご用意いたしております。
- ポッチャ体験
誰でもできるスポーツで共生社会を！

🚗 お車での来場はご遠慮下さい。

去年に引き続き、今年も上郷東地区社会福祉協議会主催の「上郷東ふくしほけんまつり」が開催されます。上郷東地区で活動する団体紹介や、健康測定やポッチャ体験など健康作りコーナーをはじめとして、美味しいコーヒーでゆったり過ごせるカフェコーナー、子ども達(大人の参加も大歓迎です!)のワークショップなど「知って、体験して、楽しんで」を体感していただきます。今年も「上郷東ふくしほけんまつり」へ是非お越しください!!

日時：10月22日(日) 10:00~14:00
場所：野七里地域ケアプラザ

皆様のご来場をお待ちいたしております。

みんなであそぼう!! 音楽あそび

毎週金曜日(祝日を除く)、開催しているげんきっこひろばでは、にこりんくと共催で、事業を開催します。いろいろな音にあわせて身体を動かして、親子と一緒に遊びましょう!!

日時：11月24日(金) 10:30~11:20
定員：12組
参加費：無料

11月1日より受付開始です。

のしちい散歩~第13歩~ 「鎌倉殿の祈り(永福寺跡)」

ちょっと遠出編、鎌倉散策第3弾！
今回も鎌倉殿の13人を巡る散歩です。紅葉を眺めながら、秋の鎌倉散歩はいかがですか？
コース：鎌倉宮~永福寺跡~宝戒寺~小町通り
日時：11月6日(月) 10:00~13:00頃
予備日：11月10日(金)
定員：15名 参加費：無料
集合場所：鎌倉駅西口時計塔広場
案内：神田 恵仁氏
(本郷ふじやま公園古民家歴史部会)
昼食は解散後各自でお願いします。
10月1日より受付開始です。

お申込は野七里地域ケアプラザ

TEL 890-5331 まで

毎月：第1・3 木曜日！ 場所：矢沢なかよし公園

公園 de お気軽健康体操

～公園にある健康器具を使って～

公園でラジオ体操・ウォーキング・健康器具を使って運動をします。
気が向いた時、時間がある時、どなたでもお気軽にご参加ください。
外での運動はとても気持ちが良いですよ♪
申込なしでOKです！直接公園においでください♪

1 みんなでラジオ体操



2 ストレッチ



棒をつかんで体をのぼしたり
ぶら下がったり
無理せずゆっくりのぼしましょう。

空をみながら
ゆっくり体を伸ばしましょう。

参加者の方に聞きました！
公園体操に参加してみて良かった所は？

- ・あまりきつくないので楽しく出てます。
- ・多様な体操をバランス良くやって健康増進しています。
- ・外に出る機会が増えました。
- ・お友達ができました。
- ・気軽にできること。
- ・日頃、あまり身体を動かす事がなかったので参加する事で往復の徒歩、皆さんと一緒に運動ができて楽しい。

3 健康遊具で体操



棒をつかんで姿勢はまっすぐ、かかと着地で
姿勢を確認しながらゆっくり歩きましょう♪

アキレスけん伸ばし
腿上げ
横、後ろに足を振りましょう。

ゆさゆさ揺らして全身運動

4 ウォーキング 3週

母指球、かかと着地を意識しながら
親指を立てて腕を振って
ゆっくり歩きましょう

気軽に参加してみてください♪ 地域みんなで心も身体も健康にないましょう♪

○日時：毎月：第1・3週 木曜日
10時～11時

○場所：矢沢なかよし公園
(旧矢沢小学校跡地)

- ・第1週 先生と一緒に体操
- ・第3週 皆さんと野七里地域ケアプラザ職員で体操
- ・雨天の場合 中止・自主トレ
- 参加費は無料