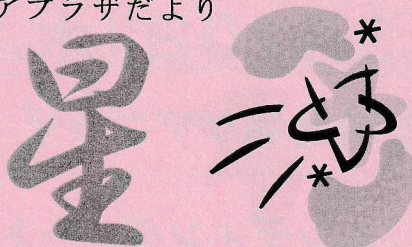


横浜市岩崎地域ケアプラザだより

3月号



令和 7年 3月 1日  
 発行 横浜市岩崎地域ケアプラザ  
 責任者 所長 町田 貴宏  
 住所 〒240-0015  
 横浜市保土ケ谷区岩崎町37番5号  
 TEL 045(334)1551  
 FAX 045(334)1500  
 相談電話 045(334)1545

### ～横浜市岩崎地域ケアプラザ事業～

## ♪春の健康教室♪

対象：65歳以上の方

### 「こころとからだのリフレッシュ体操」

3月10日(月) 10:00～11:30

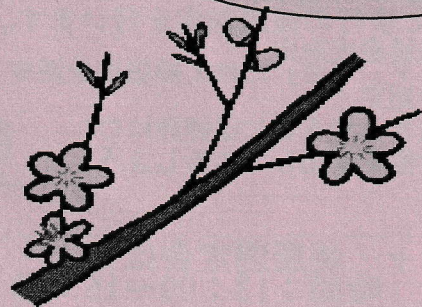
講師：理学療法士 森敦子氏

場所：多目的ホール

脳トレと体操で「こころ」と「からだ」を動かし  
リフレッシュ&健康へ一歩!

\*動きやすい服装でお越しください。

\*飲み物ご持参ください。



### 「栄養相談カフェ」

3月13日(木) 10:00～11:30

講師：管理栄養士 森田千雅子氏

場所：多目的ホール

栄養のお悩みはありませんか?管理栄養士が  
日頃の悩み事をお伺いします。

\*参加者が多い場合は時間をずらしてご案内  
する場合がございます。

\*個別相談ではありません。

栄養補助ドリンクの  
試飲もあります

申し込みの際に相談内容をお伺いします。  
もちろん、相談はないけど話  
だけ聞きたい方も大歓迎!

### 「お口の健康教室」

3月26日(水) 10:00～11:00

講師：北村歯科医院 歯科医師 池田亜紀子氏

場所：地域ケアルーム

お口の健康は日頃意識していますか?

歯科医師からお口の視点での健康について

お伝えします!

各回 定員15名

できるだけ3回ともご参加ください

## お申込み受付中!!

お申込み・お問い合わせ

横浜市岩崎地域ケアプラザ

TEL 045-334-1551 (代表)

横浜市岩崎地域ケアプラザのホームページはこちらでご覧いただけます。

URL:<https://nadeshiko.or.jp/iwasakicp/index.html>



2次元コード

# もくようびのすまいる 3月20日(木.祝)開催!

(会場) 横浜市岩崎地域ケアプラザ

## ●Let'sボッチャ

話題のボッチャを楽しみましょう  
ルールを知らなくても  
おひとりさまでもOK



## ●健康測定会

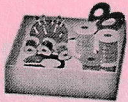
お口と歩行の健康測定を行います。  
「お口の健康度測定」だけで健康度を測定  
・歩幅の測定  
歩幅を大きくすることは健康に○  
自身の歩幅を確認してみましょう。



ボッチャ・健康測定会は・・・  
時間：13:00～15:00  
場所：多目的ホール

ちくちくサロン体験(裁縫等)

時間：9:30～15:30  
場所：ボランティアルーム  
持ち物：なし  
飲み物：無料!



内容：アクリルたわし  
雑巾・巾着から  
好きな物を作成



## 「エンディングノート」の案内と ミニ講座 司法書士による 「相続と遺言」

ご参加いただいた方に「保土ヶ谷区版  
エンディングノート」をお渡しします。

また、司法書士上村政行先生による  
ミニ講座「相続と遺言」では  
エンディングノートでも関心の高い内容  
をわかりやすく解説します。

ご自身のため、ご親族のため、  
この機会にエンディングノートの内容に  
触れてみてください。

対象：地域住民 定員：15名  
時間：10:00～11:30 場所：多目的ホール  
※上記終了後、ご希望の方は相談可能  
(ただし、相談希望者の人数によって  
お1人当たりの時間は変化します。)

お申込み開始 3月3日(月)  
10時～ 先着順

定員のないものは出入り自由! 予約不要です

## ～お知らせ～

横浜市岩崎地域ケアプラザでは新年度フラダンス教室を企画中です。  
諸々、決まりましたらまた広報紙他でお知らせいたします。

上記に関する申込み・問合せ 横浜市岩崎地域ケアプラザ 電話 045-334-1551 (代表)

3月の休館日

24日(月)

## 《交通案内》

JR保土ヶ谷駅西口より

・市営バス25系統 横浜駅西口 保土ヶ谷駅西口行き

「花見台」下車徒歩7分

・市営バス22系統 保土ヶ谷駅西口行き

「花見台西」下車徒歩9分

相鉄線星川駅より

・市営バス25系統 保土ヶ谷駅西口行き

「花見台」下車徒歩7分

