

地域包括支援センターたより

元気づくり教室（コグニサイズ）参加者募集！

簡単な運動で脳も鍛えられます。楽しく体を動かして脳トレを行います。楽しみながら認知症予防をしましょう！

日時：12月4日（水）10時～11時30分

場所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：高垣 茂子 氏（かながわ健康財団 健康運動指導士）

対象者：南区在住の概ね65歳以上の方、ケアプラザまで歩いて来れる方

持ち物：室内用運動靴（上履き）、飲み物、動きやすい服装でお越しください

定員：30名（申込制・先着順）

参加費無料



足から元気に！フットケア講座

毎日の足のお手入れ方法や靴の履き方・選び方、正しい爪の切り方などを教わります。足のケアにお悩みの方もぜひご参加ください。

日時：11月20日（水）

13時30分～15時

参加費
無料

場所：睦地域ケアプラザ

講師：青山 和子 氏

（フットワーカー、看護師）

対象者：南区在住の65歳以上の方

持ち物：爪切り・足ふきタオル2枚

定員：10名（申込制・先着順）

当日は素足になって行います。
爪を伸ばした状態でのご参加を
おすすめします。



金曜クラブ お試し体験会

仲間と楽しく
体操しましょう！



第2金曜は
3B体操

日時：11月8日・12月13日

13時30分～15時

場所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール

対象者：概ね65歳以上の方

内容：3B体操

講師：望月 正江 氏

持ち物：室内用運動靴・タオル・飲み物

参加費：300円 お一人での参加も歓迎です。

金曜クラブは第2・第4金曜日、睦地域ケアプラザで活動している自主的な活動グループです（元気づくりステーション）

講座の申込み・問い合わせは：地域包括支援センター 電話 730-5080

生活支援コーディネーターたより

「わかばカフェ」に参加しませんか



「わかばカフェ」は地域の方、認知症の方やご家族など誰でも立ち寄っていただける場です。9月29日には「フットケア」の講師をお招きし、足のお手入れや爪切りの方法などを実演をまじえて教えていただきました。わかばカフェではお茶を淹れるなど、ちょっとしたお手伝いとして参加してくださる方もお待ちしております。詳しくは、ケアプラザまでお問合せください。

今回は 日時：12月15日（日）13：30～15：30

場所：デイサービスわかば（堀ノ内町2-132 ゆいハイム1階）

参加費：200円（飲物代込み）

共催：デイサービスわかば
睦地域ケアプラザ
協力：睦オレンジ

地域の催しをご紹介します！

防災訓練に参加しました！



9月1日（日）堀睦地区・蒔田地区で連
合防災訓練が開催されました。ケアプ
ラザ職員も参加し、日頃の防災意識の再確
認が出来、有意義な時間となりました。



堀睦地区（睦町公園） 蒔田地区（蒔田公園）

敬老祝賀会にお邪魔しました！

各地域で敬老祝賀会が行われました。各
会とも美味しいお食事をいただいた後は、
ゲームやクイズなど和やかな時間とな
りました。皆様の健康長寿をお祈りして
おります。



「世界アルツハイマーデー」 啓発イベントを行いました。

9月21日「世界アルツハイマーデー」にあわせ、共進町
1丁目町内会・共進第1公園愛護会のご協力を頂
き、共進第1公園にて認知症理解啓発イベントを開
催しました。

認知症の理解を深めるためのポスター掲示やチラシの
配布、また「介護カルタ」で遊びながら認知症の方への
接し方などを学びました。たくさんの方にお立ち寄りい
ただき、ありがとうございました。

世界アルツハイマーデー

9月21日は「世界アルツハイマーデー」
認知症の方や家族への施策の充実を
はかることを目的とした啓発活動が世界
各地で行われています。



睦地域ケアプラザで活動されている貸館登録団体



サークル紹介

今回は

水曜歩こう会

です

平成24年度南区元気づくりステーションの自主化グループです。蒔田公園を歩いた
後は体操をしたり、ラダーを使って脳トレウォーキングをしたり、楽しみながら体
を動かしています。お仲間募集中です。自分のペースで健康づくりを始めませんか？
良い気候になり、体を動かすチャンスです！

- ★活動日：毎週水曜日 10時から1時間程度
- ★参加費：無料
- ★持ち物：飲み物
- ★場 所：蒔田公園（現地集合）



ラダーで
脳トレ♪

お問い合わせは・・・
睦地域ケアプラザ 地域活動交流 730-5151



子育て広場

子育て中の親子が集まり、一緒に遊んだり交流を図る場です。予約不要。気軽にご参加ください。

参加費無料

日時：11月18日(月)
12月16日(月) 10時~11時30分
場所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール
対象者：0歳~未就園児の親子、養育者

12月は保育コンシェルジュが来所します!
身長・体重測定を自由にご利用出来ます。

毎月開催!

内容は毎月異なります!



いきいきシニア塾

日時：11月12日(火), 12月10日(火)
13時30分~14時45分
場所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール
対象者：南区在住で60歳以上の方
内容：11月 ロコトレ体操
12月 玄米ダンベル体操
定員：25名 参加費：無料
持ち物：室内用運動靴、長タオル、飲み物、
運動しやすい服装でお越しください



むつみ歌声ひろば

懐かしの歌謡曲・童謡や唱歌など様々な歌を先生の生伴奏にあわせて、みんなで楽しく歌います♪

開催日：11月28日(木), 12月26日(木)
時間：14時~16時
場所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール
対象者：南区在住の方
定員：30名 参加費：無料
持ち物：飲み物を必ずお持ちください
問合せ先：睦地域ケアプラザ 730-5151



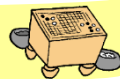
レインボーキッズ



音楽にあわせて親子でダンスや体操を行い、楽しく体を動かしましょう。

日程：11月23日(土), 12月21日(土)
※年間予定表より変更あり
時間：10時30分~11時30分
(12月21日のみ10時~11時)
場所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール
対象者：知的障がい・発達障がいのある
5歳~小学生とその保護者
定員：9名 参加費：1回100円

中級者向け 囲碁クラブ



日時：毎週木曜日 13時~15時
場所：ボランティアルーム 参加費：無料

初級者向け 月曜囲碁倶楽部

日時：11月11日, 25日
12月 9日, 23日 (全て月曜日)
13時30分~15時30分

講座の申込み・問い合わせは：睦地域ケアプラザ 730-5151まで

★休館日のお知らせ

12月22日(日)は施設点検日、
12月29日(日)~1月3日(金)は
年末年始休館日のためお休みします。
貸館予約は1月4日(土)10時から
受付いたします。



最新のイベント情報を睦地域ケアプラザ
ホームページから見る事が出来ます。

*睦地域ケアプラザ

<http://www.yui-yui.net/cp/>

貸館予約状況などケアプラザ最新情報を
随時更新しています。

*睦地域ケアプラザ ブログ

<http://www.yui-yui.net/cp/blog>

