

地域包括支援センターたより

老後の備え講座

相続の基礎知識



突然の相続、「なにから始めたらよい?」「どこに相談したらいいの?」
「我が家の相続、税金がかかるの?」

自分や親族が亡くなった後、「相続」を「争族」にしないために、基本的知識
や、昨年から段階的に施行されている相続法改正について解説します。

日時：3月29日(日) 10時30分~12時

場所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール

対象者 地域にお住まいの方(年齢は問いません)

定員：30名(事前のお申込みが必要です)

講師：角川 衆一 氏

(税理士・行政書士・社会福祉士・精神保健福祉士)

内容：相続の基礎知識・エンディングノート



参加費
無料

参加された方には南区版エンディング
ノートをお渡しいたします



【申込先】
睦地域ケアプラザ
地域包括支援センター
電話 730-5080

地域包括支援センターでは地域の皆様が住み慣れた地域で安心した生活ができるよう、
ご相談に応じています。来所の際は、担当の職員が不在の場合がございますので、事前
にお電話で確認していただけますようお願い申し上げます。

ボランティア
募集

「わかばカフェ」たより



「わかばカフェ」は地域の方、認知症の方やご家族など、どなたでも
立ち寄っていただける場として昨年6月よりスタートしました。

カフェのような雰囲気の中でゆったりと過ごしていますが、
地域の場であたたかい交流がうまれるよう、同じテーブルに座って
おしゃべりをしたり、お話を聞いていただくボランティアを募集します。

「認知症サポーター養成講座」を受講した小中高生も大歓迎です。
ケアプラザまでご連絡・お問い合わせください。



今回は

日時：3月29日(日) 13:30~15:30
場所：デイサービスわかば(堀ノ内町2-132)

【問合せ・申込先】
睦地域ケアプラザ
730-5151

地域の催しをご紹介します！

地域の担い手さんが運営
している子育てサロン！



地域子育てサロンのご紹介！

堀ノ内・睦町地区

のびのび

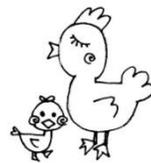


日 時：原則毎月第1金曜日
10時～11時30分
場 所：堀ノ内町一丁目東部町内会館
対象者：0歳～未就園児とその保護者
参加費：100円（保険・会場費用）

蒔田地区



あかいくつ



日 時：原則毎月第1火曜日
10時～11時45分
場 所：蒔田コミュニティハウス
対象者：0歳～未就園児とその保護者
参加費：100円（保険料など）



詳細は町内会の掲示板をご覧ください。睦地域ケアプラザまでご連絡下さい。電話730-5151

障がいのある方向け 本格的HIP HOPダンスレッスン

第2期メンバー大募集！

日 時：4月6日(月)18時30分～19時30分

4月20日(月)18時～19時

場 所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物：室内用運動靴、タオル、飲み物

対 象：障がいのある中学生以上で睦地域ケアプラザまで通える方
※障がいの特性に関しては、下記までお問い合わせください

定 員：各回 先着15名

4月27日(月)から始まる通常レッスンは1回1,000円です。

毎月いずれかの月曜日18時から行います。

駐車場はございませんので、公共交通機関か近隣の
パーキングをご利用ください。



無料体験会
開催

3月2日から
申込受付開始



お問い合わせは 睦地域ケアプラザ 地域活動交流 電話：730-5151

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



～3B体操～ のんびり体操

3B体操では、用具を使い、音楽に合わせて楽しく、機能回復・転倒骨折予防・健康維持増進・筋力アップを目指した運動を行います。椅子に座って自分のペースで行える体操なので、ぜひ気軽に体験にお越し下さい。

活動日／主に第1・3金曜日 時間／13時～14時30分

会 費／1回 500円 場所／多目的ホール



一緒に体操を始めませんか？

お問い合わせは 睦地域ケアプラザ / 730-5151 (地域活動交流) まで



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：3月16日（月）
4月20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、保護者

身長・体重測定を自由にご利用出来ます。

♪ 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：3月26日（木）、4月23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
問合先：睦地域ケアプラザ 730-5151

囲碁経験者の方！ 囲碁クラブ

木曜日の午後、お部屋を開放しています。お気軽にお越しください。

参加費無料

開催日：毎週木曜日
時間：13時～15時
場所：ボランティアルーム

初級者向け 月曜囲碁倶楽部

開催日：3月9日、23日、30日
(全て月曜日)
時間：13時30分～15時30分
場所：ボランティアルーム



🌈 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：3月7日、21日（土）
4月4日、18日（土）
時間：10時30分～11時30分
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
参加費：100円（4月から無料です）
定員：9名

見学も受付しています。

講座の申込み・問い合わせは：睦地域ケアプラザ 730-5151まで

簡単なプリントを使って
頭の体操を行います！

大人の脳トレ講座



**参加費
無料**

開催日：5月15日（金）、6月19日（金）、7月17日（金）
時間：①13時30分～14時20分 ②14時40分～15時30分
希望の時間をお選びください。 ※3回すべて参加出来る方を優先します
場所：睦地域ケアプラザ 地域ケアルーム
定員：各10名 (事前申込制・先着順)
対象者：南区在住で概ね65歳以上の方
持ち物：筆記用具、飲み物
申込先：睦地域ケアプラザ 地域活動交流 電話：730-5151
申込方法：4月2日（木）10時から電話または来所にて受付



睦地域ケアプラザホームページから最新のイベント情報を見ることが出来ます。

*睦地域ケアプラザ <http://www.yui-yui.net/cp/>

