

笹野台地域ケアプラザ

自主事業のお知らせ 10月号



掲
示
板
用

令和4年10月1日発行
横浜市笹野台地域ケアプラザ
横浜市旭区笹野台2-32-1
電話 367-2330
FAX 367-2331

ケアプラザのご利用についてのお知らせ

日頃より、笹野台地域ケアプラザをご利用いただきまして誠にありがとうございます。

◆10月から地域ケアプラザの福祉・保健に関する相談時間を変更します。

月～土曜の9時～18時(変更前は21時まで)

※時間外(月～土曜の18時～翌9時、日曜・祝日の17時～翌9時)、年末年始は
相談専用電話045-367-2070にご連絡いただくと相談専用コールセンターに転送し、対応します。

※日曜・祝日の相談時間(9時～17時)に変更はありません。

◆開館時間:(介護保険申請などの相談・貸館)

平日・土曜 9時～21時 ※18時以降に施設利用予約が無い場合は18時閉館

日曜・祝日 9時～17時 休館日(第2月曜日)※休館日は相談のみ受付(9時～17時)

●来館相談にお越しの前に、まずは【相談専用電話 045-367-2070】へお電話ください。

地域包括支援センター

元気に介護予防

歩きながら筋トレ

要予約
先着20名

★参加費無料

10月28日(金) 10:00～11:00

場 所: 笹野台地域ケアプラザ

講 師: 斎藤 友子 先生

持ち物: マスク・運動靴・飲み物・タオル



地域活動交流

いきいきウォーキング

要予約
10名

●開催日: 11月7日(月)

●集合時間: 9:00 ※雨天中止

●集合場所: 笹野台地域ケアプラザ

●解散時間: 三ツ境駅 13:00頃

●コース: 瀬谷野原～妙光寺～瀬谷銀行跡
～徳善寺～瀬谷駅(予定)

●持ち物: マスク・敷物・軽食・電車代



笹野台地区保健活動推進員・笹野台地域ケアプラザ共催企画

～認知症予防に向けた運動～

コグニサイズ

要予約
30名

★参加費無料

11月13日(日) 10:00～11:30

場 所: 笹野台地域ケアプラザ

講 師: 公益財団法人かながわ健康財団

持ち物: マスク・運動靴・飲み物・タオル



ボランティアさんによる スマホ・タブレット 個別相談室

事前申込
受付中

要予約
8名

★参加費無料

～10月からLINE講座が始まります!!～

●開催日: 毎月第1土曜日 個別相談

: 毎月第3土曜日 講座

10/15はLINE講座

●時 間: 14:00～16:00

(個別相談は30分～60分)

●持ち物: スマホ・タブレット・マスク・上履き



元気に介護予防

理学療法士の先生が行う 体力測定

要予約
20名

★参加費無料

11月18日(金) 9:30～11:30

場 所: 笹野台地域ケアプラザ

持ち物: マスク・運動靴・飲み物・

動きやすい服装



市民公開講座第19弾 共催・横浜旭中央総合病院

脳血管疾患

要予約
20名

★参加費無料

11月25日(金) 10:00～11:00

場 所: 笹野台地域ケアプラザ

持ち物: マスク・上履き・飲み物



詳しい内容、申込開始日等はケアプラザまでお問い合わせください

【お問合せ・申込先】 横浜市笹野台地域ケアプラザ 045-367-2330