

城郷だより

発行日：令和3年2月20日 第164号
 発行：横浜市城郷小机地域ケアプラザ
 〒222-0036 横浜市港北区小机町2484-4
 TEL：045-478-1133 FAX：045-478-1155
 発行責任者： 武隈 評吾

掲載の事業は、コロナ感染状況によって中止等の変更がある可能性がありますので
 事前にお問い合わせください。

～安らぎの時間～ 古典を読む



地域のボランティア講師から
 日本の古典を易しく解説していただきます

日時：令和3年 4～9月（初回：4/15）
毎月/第3木曜日（全6回）
 10時～11時30分

場 所：城郷小机地域ケアプラザ
 ボランティアルーム

対象者：概ね65歳以上の方（定員：先着順5名）
 講師：藤井憲昭先生 参加費：50円（初回のみ）
 申込み：3/15（月）～お電話にて

脳トレ♪クラシック

洗足学園音楽大学 講師による
 ♪クラシック音楽♪を利用した脳トレ体操

日時：毎月 第1月曜日 午後1時～2時30分
 令和3年 4/5、5/3、6/7、
 7/5、8/2、9/6

☆場 所：城郷小机地域ケアプラザ多目的ホール
 ☆対 象：一般の方 ☆定 員：10名（抽選）
 ☆参加費：300円（保険料）
 ☆講 師：橘田國治先生（洗足学園音楽大学講師）
 ◆2/20（土）～3/20（土）申込受付（電話のみ）
 ◆抽選結果発表：3/24（水）当選者のみお電話します

自宅でできる運動 ハマトレ（一部抜粋）

【腕押し】

腕を押し背中をまるめる



【腕引き】

腕をひき胸を開く



【腕上げ 左右】

肘を上げ反対の手で
 肘を押し上げる



【手開き 4回】

手をゆっくり上げて
 ゆっくり下げる



ラジオ体操、ハマトレやっています！

集まれラジオ体操の森

日時：毎月第2、4（木）9:30～10:00

場所：堀崎子どもの遊び場

内容：ラジオ体操、ハマトレ、握力測定

参加費無料

事前申し込み不要



横浜市城郷小机地域ケアプラザ

地域包括支援センター 増田 池田 長山

生活支援コーディネーター 今脇

地域活動交流コーディネーター 田中

【お問い合わせ・受付】

電話：478-1133

月～土 午前9時～午後8時

日・祝 午前9時～午後4時まで

2月22日は休館日のため申込みはできません

○日程や内容等は都合により変更になる場合があります。参加申込とあわせて、必ず事前にケアプラザまでお問い合わせ下さい。

○申込受付はAM9時～PM8時、日祝日はPM4時まで。休館日は、申込み、貸館受付はできません。

○《事業団体略記号》 無印＝ケアプラザ、(包)＝包括支援センター、(他)＝その他支援活動
(喫)＝コーヒーショップ



月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
	ごぼうハウス(他)					
8	9	10	11	12	13	14
ひなたぼっこ(他) こころのほっとカフェ (包)	城郷よってこ会 (他) ごぼうハウス(他)	小机赤ちゃん会(区) わいわい城郷(喫) 楠の木学園(喫)	城郷ひろば(他) 防災講座(包)		介護者サロン (包)	
15	16	17	18	19	20	21
	頭とからだのリフ レッシュ教室(包) ごぼうハウス(他)	しろさと放課後地 区プラザ				
22	23	24	25	26	27	28
休館日	ごぼうハウス(他)	おおきくなあれさん さん(他)	城郷ひろば(他)			ダン・ラン
29	30	31				
城郷探検	ごぼうハウス(他)	しろさと放課後地区 プラザ				



月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
脳トレクラシック 城郷探検	ごぼうハウス(他)	たまりBAこづくえ わいわい城郷(喫)	城郷ひろば(他)			
12	13	14	15	16	17	18
ひなたぼっこ(他) こころのほっとカフェ (包)	城郷よってこ会 (他) ごぼうハウス(他)	小机赤ちゃん会(区) 楠の木学園(喫)	古典を読む			
19	20	21	22	23	24	25
	頭とからだのリフ レッシュ教室(包) ごぼうハウス(他)	しろさと地区放課 後プラザ	城郷ひろば(他)			ダン・ラン
26	27	28	29	30		
休館日	ごぼうハウス(他) わいわい城郷 (喫)	おおきくなあれさん さん(他) 楠の木学園(喫)				