

お便り

第4号
2022年10月発行



横浜市

都田地区センター
都田地域ケアプラザ



Yokohama City Tsuda District Center
and Community Care Plaza

横浜市都田地区センター
横浜市都田地域ケアプラザ
住所:横浜市都筑区東方町655-4
TEL:045-945-0076
発行責任者:桑島 主税
毎月第3月曜日は休館日です。
(祝日の場合、翌日が休館日となります。)
10月の休館日は17日(月)です。



本気で学ぶなら、

つだ塾。



参加受付中!

都田地域でこれからも元気に生活できるよう、
みんなで介護予防について学びませんか?

- 日時 : 令和4年9月22日~令和5年2月9日
第2・4木曜日 10時~11時半開催
(10/13のみ12時まで) 全10回
- 対象 : 65歳以上の方 30名まで
- 持ち物 : 運動用室内履き、タオル、飲み物、
五本指ソックス(又は裸足)、筆記用具
- 参加費 : 無料



秋のポールウォーキング体験講習会

参加受付中!



ポールウォーキングとは

専用ポールを手に歩く新しいウォーキングスタイル! 1日
15分から始める健康づくり、介護予防スポーツドクターが
開発した新しい健康法(日本ポールウォーキング協会)

日時: 2022年11月19日(土)・12月17日(土) 10時~12時

集合場所: 都田地区センター・地域ケアプラザ多目的室(大)

※晴天は屋外、雨天は屋内にて実施します。

対象: 65歳以上の方 20名 歩行に少し不安のある方大歓迎!

※65歳未満の地域活動・ボランティアに興味のある方も可

持ち物: 動きやすい服装・ウォーキングシューズ・タオル

飲み物・筆記用具・ポール(持っている方)

参加費: 無料 ポールレンタル代: 1回1組500円(必要な方のみ)



※ お部屋のご利用には事前の団体登録が必要です。横浜市都田地区センター・横浜市都田地域ケアプラザ
詳しくは、お電話にてお問い合わせください。

045-945-0076(代)

お便り

第4号
2022年10月発行



横浜市

都田地区センター
都田地域ケアプラザ



Yokohama City Tsuda District Center
and Community Care Plaza

横浜市都田地区センター
横浜市都田地域ケアプラザ
住所:横浜市都筑区東方町655-4
TEL:045-945-0076
発行責任者:桑島 主税
毎月第3月曜日は休館日です。
(祝日の場合、翌日が休館日となります。)
10月の休館日は17日(月)です。

都筑区地域両親教室

【開催日時】 2022年12月4日(日)
10:00~12:00

二人で同じ気持ちで妊娠・出産・育児への理解を深め、夫婦で協力して取り組んでいくために必要な知識を学びましょう。

【開催場所】 都田地区センター・地域ケアプラザ
多目的室(中・小)

【定員】 12組(先着順)

【対象】 妊娠中の方、パートナー(ご家族の方)

【申込開始】 11月4日(金)10時から
窓口または電話にて受付



妊婦体験、沐浴体験、
人形を使っての抱っこやおむつ替えの
体験ができます



リズムに乗ってLet's体操

お子さんと一緒に音楽に
のって体を動かしませんか?

*申込開始は11月18日(金)10:00から
窓口または電話にて受付



開催日: 2022年12月18日(日)

時間: 11:00~12:00(受付開始10:30~)

場所: 都田地区センター・地域ケアプラザ
多目的室(大)

募集人数: 未就学児と保護者 20組

参加費用: 1組 100円(当日 集金します)

持ち物: 動きやすい服装 上履き

講師: おやこの広場「ぷらっとカフェ」

木村 博子さん

介護保険の申請・相談はケアプラザでも行っています。

職員不在の場合がございますので、お手数ですが事前にご連絡の上
お越しください。状況に応じて訪問もいたします。お気軽にお声掛けください。

横浜市都田地域ケアプラザ 地域包括支援センター



新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、自主事業などを中止とする場合がございます。

※ お部屋のご利用には事前の団体登録が必要です。横浜市都田地区センター・横浜市都田地域ケアプラザ
詳しくは、お電話にてお問い合わせください。

045-945-0076(代)