

プラザ便り



横浜市港南台地域ケアプラザ広報紙 12月号
令和2年12月発行 第124号

〈発行〉

横浜市港南台地域ケアプラザ
〒234-0054
横浜市港南区港南台3-3-1
214ビル1階

〈発行責任者〉 福本 修平

Tel 045-834-3141

新しい講座の活動風景

港南台みんなの



第1弾

ギター演奏で演歌を聴こう♪



11月15日(日)に【港南台みんなのわ】がスタートしました。

第一弾は、オーケーズ(3人組のギターバンド)による演奏です。

昭和歌謡曲、演歌を中心にした楽曲で、コロナ禍で気持ちが沈みがちの中、素敵なギターの音と歌声で皆さんに元気を届けてくれました。参加された方々の「楽しかった」「元気になれた」の声がとても嬉しい1日となりました。

【港南台みんなのわ】では、1つの事に拘らずに、地域の皆さんの「こんな集まりあったら良いな」「こんな事を学んでみたいな」「自分の特技を発表したいな」という声を元に、様々な企画をしていきたいと思っています。コロナ禍でも出来る活動を通して、皆さんと繋がり、少しでも楽しい気持ちになって元気になって頂く事が目的です。是非、皆さんのやってみたい事をお聞かせください。そして参加して、

みんなで元気になりましょう！



▲ソーシャルディスタンスを取りました



▲オーケーズのみなさんです。
演者側の皆さんも、楽しんで演奏してくれました



講座のご案内



※受付開始日は原則 2 か月前の同日になります。

港南台地域ケアプラザ ☎834-3141

子育てサロン ぴよんぴよん

日時:令和3年1月13日(水)
10:00~11:15

会場:港南台地域ケアプラザ
多目的ホール

対象:0歳児から未就学児の親子

持ち物:水分補給のための飲み物、
上履き・履物を入れる袋

内容:お友達作りや情報交換など、気ままな集いの場となっています。
お気軽にご参加ください!

先着
12組(親子)

参加費
無料



認知症 家族のつどい

日時:令和3年1月28日(木)
10:30~11:30

会場:港南台地域ケアプラザ
ボランティアコーナー

対象:認知症の方を介護されているご家族

申込:電話か来所にてお申込みください

持ち物:上履き・履物を入れる袋

講師:認知症の人と家族の会 有泉 佳子氏

内容:認知症の方を日頃介護されている中での悩みや経験を話し合う場です。

先着
10名

参加費
無料



※ 当日、やむを得ず遅れたり欠席される時は、予めご連絡ください。
連絡がない場合や開始時刻に遅れた場合、受講できないことがあります。

港南台子育て連絡会からのお知らせ

「つながり スタンプラリー」を開催中!!



港南台子育て連絡会主催の「つながり スタンプラリー」を開催しています。
質問に答えて、スタンプを押してもらおう!

3つ集めたら、プレゼントがもらえますので、お気軽にご参加ください。

対象:港南台・日野・日野南の乳幼児親子
期間:令和2年11月5日(木)

~令和3年1月31日(日)

対象施設:保育園、子育て支援拠点、ケアプラザ等
15施設



台紙

※プレゼントがなくなり次第終了となりますので、お早めに!

※新型コロナウイルス感染防止のため、予定を変更する場合があります

ケアプラザからのお知らせ

全5回

介護予防
事業

健トレ ナイトエクササイズ

今年度、新型コロナウイルスの影響により、延期していました“介護予防事業”を来年の1月から再開します。日常生活をより健康的に暮らすために、全5回の健康トレーニング講座を開催します。
感染症対策として、入口にて検温及び手指の消毒、室内の換気は勿論のこと、人と人との間隔を保つため、定員の制限を行います。

日 時：表のとおり 18:30~20:30

※新型コロナウイルス感染防止のため、予定を変更する場合があります

日 時	内 容
1月 6日(水)	オリエンテーション・体力測定
1月20日(水)	ヨガ
2月 3日(水)	栄養講習
2月17日(水)	口腔ケア講習・ピラティス
3月 3日(水)	エクササイズ・体力測定



抽選
15名

会 場：港南台地域ケアプラザ 多目的ホール

参加条件：全5回参加できる方 40歳以上～

講 師：体操講師 中村 幸貴氏のほか、歯科衛生士・管理栄養士

定 員：抽選 15名 ※先着順ではありません

(12/22以降結果をお知らせします)

持 ち 物：上履き、靴入れ、動きやすい服装、タオル、飲み物、着替え

申 込：抽選予約制 (電話か来所にてお申込みください)

地域からのお知らせ



凧あげ大会 2021港南台

日 時：令和3年1月9日(土) 10:00~12:30

※感染症拡大により、中止となる場合があります

会 場：港南台第一中学校 第2グラウンド(港南台第二小学校となり)

内 容：凧あげ・凧づくり、潤&ごっちのミニライブ



ケアプラザカレンダー (11/29～1/2)

～施設点検のお知らせ～
12月21日は「施設点検日」のため、
貸館業務を休業いたします。



日	月	火	水	木	金	土
11/29	11/30	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5
	歯科相談 (14:30～)	ハーブ& アロマ講座 (10:00～) はじめての スマホ 体験講座 (10:00～) みち草 (13:30～)	さわやか ストレッチ クラブ 一部①12:45～ 二部②14:30～	ぺんぺん草の会 (10:00～)	とまと こども食堂 (17:30～) ※お食事の提供 はございません	
12/6	12/7	12/8	12/9	12/10	12/11	12/12
	歯科相談 (14:30～)	ほっとカフェ (13:00～)	ぴょんぴょん (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	ぺんぺん草の会 (10:00～)		3多クロス・ ステーション 一部 9:30～ 二部 10:40～
12/13	12/14	12/15	12/16	12/17	12/18	12/19
	歯科相談 (14:30～)	音楽のひろば (13:30～)	さわやか ストレッチ クラブ 一部①12:45～ 二部②14:30～	ぺんぺん草の会 (10:00～)	青年学級 ないとかるーず (18:00～)	
12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	12/25	12/26
	施設点検日		そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	子育て まち育て塾 (10:30～)		3多クロス・ ステーション 一部 9:30～ 二部 10:40～
12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2
	そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	年末年始・休館日 ※12/29～1/3はお休みです。				

ボランティアさん募集中

港南台地域ケアプラザでは、デイサービスや
高齢者サロン、子育てや障がい者支援サークル
などにおいて、運営をお手伝いしていただける
ボランティアさんを募集しています。
お問合せは、港南台地域ケアプラザへ

☎045-834-3141

榊原・多田まで

