



社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会  
 発行 横浜市いずみ中央地域ケアプラザ  
 住所 横浜市泉区和泉中央北五丁目 14 番 1 号  
 TEL 805-1700 ・ FAX 805-1798  
 発行責任者 所長 山田 実  
 地域交流版 第106号 R3年11月発行

横浜市いずみ中央地域ケアプラザ開所20周年記念特別企画！！

## いずみ中央 チャレンジウィーク



令和3年 11月29日(月) ~ 12月5日(日)

場 所：いずみ中央地域ケアプラザ

### ①体力測定

(身長、体重、BMI、握力、開眼片足たち、長座体前屈、フレイルチェック 等)



### ②免疫力UP教室

(おなか元気講座、手洗いチェック)

### ③薬剤師による

#### 健康測定会

(骨密度、ストレスチェック等)



### ④便利な福祉用具

#### 体験会

### ⑤認知症サポーター

#### 養成講座



### ⑥ノルディック

#### ウォーキング体験会

### ⑦アロマワックス

~火を使わない香りの  
キャンドル~を作ろう



### ⑧ハマトレ

#### 体験教室

★12月5日(日)★

ロータリーに

いっずんが遊びに来るよ!

## お楽しみ袋釣り



☆期間中毎日開催☆ ロータリー  
時間 13:30~14:30



## DVD 上映会

☆期間中毎日開催☆ ボランティアルーム  
『消費者トラブル被害防止 DVD』

①~⑧につき詳しい日時は裏面をご覧ください。

	内 容	日にち	時 間
☆事前のお申込みが必要ですよ☆	①体力測定 (身長、体重、BMI、握力、開眼片足たち、 長座体前屈、フレイルチェック等)	11月29日(月) 12月3日(金)	10:00~ / 11:00~ *2部制/各10名
	②免疫力UP教室 (おなか元気講座、手洗いチェック)	11月30日(火)	10:00~12:00
	③薬剤師による健康測定会 (骨密度・ストレスチェック等)	12月2日(木)	10:00~ / 10:50~ *2部制/各10名
	④便利な福祉用具体験会	12月3日(金)	13:30~15:00
	⑤認知症サポーター養成講座	12月4日(土)	10:00~11:30
	⑥ノルデックウォーキング体験会	12月5日(日)	10:00~11:30
	⑦アロマワックス ~火を使わない香りのキャンドル~を作ろう	12月5日(日)	13:30~15:00
	⑧ハマトレ体験教室	11月30日(火) 12月2日(木) 12月4日(土)	13:30~14:30

☆お申込み方法☆

電話、もしくは窓口にて 11月8日(月) 10:00~ 受付開始 (先着順)

電話 045-805-1700

## 草取りボランティア募集中

- 作業内容：施設外周りの草取り
- 作業時間：30分程度



ご都合のよい時間をお願いします。  
申し訳ありませんが、軍手等必要な物は  
ご持参願います。詳しくは職員まで。  
※作業時は受付にお声かけ下さい。

## ★WEB会議など皆様の活動をオンライン化★

貸室登録団体で、インターネットご利用の際にWi-Fiをお使いいただけます。  
貸室申込時に、お申し出ください。ID・パスワードは貸室利用当日お渡しします。  
注) 多目的ホール利用団体専用 (フリーWi-Fiではありません。)  
パソコンやカメラ等の機器は各自でご用意ください。



### \*そよ風11月号に関するお問い合わせ\*

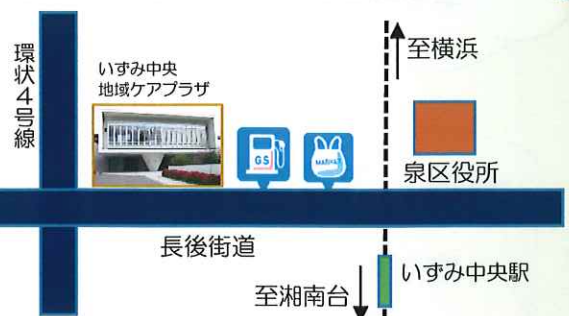
横浜市いずみ中央地域ケアプラザ

〒245-0024 横浜市泉区和泉中央北五丁目14番1号



TEL 045-805-1700

担当：地域活動交流 小川 真希



### お知らせ

いずみ中央地域ケアプラザは第2日曜日が休館日です。