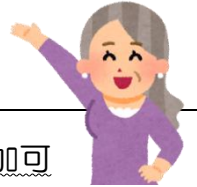




令和 8 年度
介護予防普及啓発事業

GOGO 健康 いつまでもお元気講座



月・日 時 間	講座名/講座内容・講師 *連続講座ですが 1 回のみ参加可
9/24 (木) 10:00~11:00	元気でいる秘訣 ・・・自分の今の身体を知るために体力測定を行い、いつまでも元気でいる秘訣をお伝えします。 講師：ケアプラザ保健師 田中 真由美
10/8 (木) 10:00~11:00	自分の足で歩く秘訣 ・・・自分の足でいつまでも歩けるための秘訣をお伝えします。 講師：健康運動指導士 のん♡ 氏
11/26 (木) 10:00~11:00	いつまでも食べるために ・・・今食べている量が多いか少ないかなど、栄養のワンポイントアドバイスをを行います。  講師：管理栄養士 佐々木 由紀子 氏
12/10 (木) 10:00~11:00	自分の歯で噛む工夫 ・・・いつまでも自分の歯を大切に、口周りの筋肉も鍛えましょう。 講師：歯科衛生士 橘田 康子 氏



場 所：いずみ中央地域ケアプラザ 多目的ホール
 定 員：65歳以上の方 20名
 持ち物：上履き、外履き入れ、飲み物、筆記用具

【お問合せ・お申込み】

いずみ中央地域ケアプラザ
 電話 045-805-1700



福祉・保健に関する相談時間の変更のお知らせ

令和 8 年 10 月より、ケアプラザで福祉・保健に関するご相談を受けられる時間帯が変更になります。

令和 8 年 9 月まで		
月～土	9～18時	窓口・電話相談 地域ケアプラザ等
	18～翌9時	電話相談 コールセンター
日・祝	9～17時	窓口・電話相談 地域ケアプラザ等
	18～翌9時	電話相談 コールセンター



令和 8 年 10 月～		
月～土	9～ <u>17</u> 時	窓口・電話相談 地域ケアプラザ等
	<u>17</u> ～翌9時	電話相談 コールセンター
日・祝	<u>9</u> ～翌9時	電話相談 コールセンター

*相談電話は、コールセンターに転送され看護師等が対応し、必要時、翌営業日にケアプラザへ対応を引き継ぐ仕組みとなっております。

地域包括支援センターへのご相談は、事前にお電話にてご予約をお願いいたします。予約なしでの来所の場合は、対応できる職員が不在の場合がございます。その際には、後ほどご連絡いたしますのでご了承ください。
 ★いずみ中央地域包括支援センター相談ダイヤル ☎ 045-805-1792

～いずみ中央地域ケアプラザの貸室利用団体登録をしている皆様へ～

◆横浜市では、地域ケアプラザ等施設予約のシステム化を進めています。

当地域ケアプラザでは、下記の通り**貸室登録団体対象**にシステム開始についての説明とパソコン・スマートフォンの操作方法（予約方法）についての説明会を予定しています。

★10月13日（火） 10時～12時

★**両日、同内容**

★10月17日（土） 13時30分～15時

各団体のメンバーの中でパソコンあるいはスマートフォンの操作ができる方を選出していただき、**必ず1名以上**の参加をお願いいたします。

詳細のご案内は改めて致します。



【お問合せ】いずみ中央地域ケアプラザ ☎045-805-1700 地域活動交流：戸越（とごえ）

七夕イベント☆ ～星に願いを～

令和8年7月1日～7月7日実施



色とりどりの短冊に書かれたたくさんの願い事。

『笑顔で健康な毎日が過ごせますように』

織姫星に願いが届くといいですね★

川柳のついでに

川柳を作ってみませんか。皆様のご参加お待ちしております。

* 古家や 花と緑で 夢の中

弘 峰

* 一人居や 料理、洗濯、買い物と

オールマイティ 生甲斐に

* AIとは ちちんぷいぷいの マジシャンね

後期高齢者



マスクの着用についてのお知らせ



2026年7月より、マスク着用はケアプラザのご利用者・ご家族・職員ともに、**原則として個人の判断に委ねる**こととなりました。ただし、感染対策上必要と判断される場合は、着用のご協力をお願いすることがあります。



そよ風 8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 戸越 浩美

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。



立場地区センターだより

立場地区センターも地域と共に40年

令和8年8月

★休館日:8月10日(月)、9月14日(月)

《立場地区センター》

〒245-0012

横浜市泉区中田北1-9-14

TEL. 045-801-5201

FAX. 045-805-1954



◆横浜市立場地区センターは、「和の会」(理事長 井上昌司) が指定管理者として管理・運営しています◆

★夏休み

子どもラジオづくり教室

(共催:横浜泉アマチュア無線クラブ)

ハンダ付けで組み立てて、
イヤフォンで聞く FM ラジオを作るよ!

8月22日(土)13:00~15:00

【対象】小学4年生以上
【定員】先着 20人
【材料費】500円(当日持参)
【申込み】8月11日~18日
電話か窓口へ



<https://kanji.1www.com/jp/whnccs>

★裏千家

茶道教室 (全10回)

伝統文化の茶道を気軽に体験してみましょう

9月10日~2月4日(木)

10:00~12:00

【定員】先着 8人
【講師】岩本 宗京
【材料費】5,000円
【申込み】8月12日~9月2日

電話か窓口へ材料費とともに



★【ぺんぎん

おやこ広場]

(子育て相談)

毎週木曜日

10:00

(プレイルーム)

★「クイズラリー」

全問正解で

お楽しみガチャポン!

8月16日まで

9:00~16:30

★ハサミで作るよ

切り紙昆虫たち

8月10日まで

9:00~16:30

★【赤ちゃん教室】

毎月第3火曜日

10:00 (和室)

※ 8月お休み

★【中田子育てサロン】

毎月第1水曜日

10:00 (和室)

※ 8月お休み

★行政書士無料相談(神奈川県行政書士会戸塚支部)

8月 8日(土) 9:30~11:30

★お茶を楽しむ会(泉区茶道会)

9月12日(土) 10~14(※8月はお休み)

★絵本だいすき!読み聞かせ (お話し会MAY)

9月24日(木) 11:00~11:40(※8月はお休み)

★おもちゃの病院(おもちゃドクターグループ)

9月19日(土) 10:00~15:00

予約受付:8月11日~9月18日



《新着図書》

【絵本】

・あまがえるりょこうしゃ
もりのくうちゅうさんぽ

・はんぶんこ

【児童書】

・科学漫画サバイバルシリーズ95

猛暑のサバイバル

・あした話したくなるシリーズ

おもわずびっくり身近な科学

【成人】

・けんぐわい

・PRIZE



親子で楽しく体を動かそう！

夏休み 親子ヨガ体験

幼児～OK！

パパとのご参加も
大歓迎！

夏休み中、暑すぎて
運動不足になっていませんか？
うちは外が暑すぎて
室内で過ごしがちです。

親子で参加できて、
一緒にストレッチやヨガ体験が
できます！

心も体も
リフレッシュ
しよう♪



2回開催します！

第1回

8月6日(木)

第2回

8月17日(月)

※定員になるまで募集！

申込み開始
7月1日から

1回だけの参加も、
2回とも参加も可能です。
お申し込み時に
参加希望日をお知らせください。



時間 10:00～11:30



場所 中和田コミュニティハウス



アクセス いずみ中央駅から徒歩5分



駐車場 なし



対象年齢

幼児～OK！
パパとのご参加も
大歓迎！



参加費

1家族1回
500円



定員

約6組
15名程度

定員になるまで募集！



持ち物

- ・お飲み物
- ・汗ふきタオル
- ・上履き
- ・動きやすい服装
- ・バスタオル等



申込み方法

電話または窓口での
お申込みのみとなります。

中和田コミュニティハウス
☎045-805-1401

火曜日と金曜日は休館です

講師

ヨガインストラクター
成田 はるか

親子で楽しい
夏の思い出を
作りませんか？



【主催】中和田コミュニティハウス

【提供】HARUKA with YOGA

- ・動きやすい服装でご参加ください。
- ・体調がすぐれない場合は無理をせず、ご参加をお控えください。
- ・定員になり次第、受付を終了します。
- ・イベントの様子を写真撮影させていただく場合がございます。(広報等に使用することがあります)

