

アクティブエイジング講座

健康寿命を延ばすためのポイントを
2日間にギュッとまとめてご紹介いたします。

9月コース：9月29日(水)と30日(木)

13:30~14:45

10月コース：10月29日(金)と30日(土)

13:30~14:45

29日「元気に歩き続けるための体操とマッサージ」

健康運動指導士 細川 ケイ子 先生

30日「骨も筋肉も脳も！元気を保つ食事のポイント」

神奈川県栄養士会会員 管理栄養士 萩野 祐子先生

場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

定員：おおむね65歳以上の方15名 費用：無料

持ち物：29日のみ 上履き タオル 飲み物

動きやすい服装でお越しください。申込み受付中です

防犯演劇から学ぶ

～ 騙 されないプロになろう～



一向に減らない「特殊詐欺」オレオレ詐欺、最近は偽銀行員、偽警察官になって益々その手口が巧妙になってきています。絶対に引っかけられないように、観て聞いて身を守りましょう！

日時：10月15日(金)10:00~11:30

講演：《表現のチカラ》 はだ一朗氏

定員：30名 参加費：無料 会場：多目的ホール

申込：9/14(火)より来館または電話で受付

税理士による ～相続と成年後見制度～ 講演会と個別相談会

相続についてのお悩みはありませんか？税理士の方に相続の基礎や相続税の仕組みなど講話していただきます。個別相談会もあります。(要予約)

開催日：令和3年10月9日(土)

場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

内容：講演会「相続と成年後見制度について」

13:30~14:30 定員30名

【講師】税理士 渡部 さおり氏

個別相談会

14:45~16:00 6組(1組30分まで)

費用：無料

申込：9/11(土)10時から 来館または電話

共催：東京地方税理士会、東京地方税理士会緑支部
NPO法人税理士による公益活動サポートセンター

産後のからだケア バランスボール

日時：令和3年10月29日(金)10:00~11:15

場所：多目的ホール

対象：3・4ヶ月児(首が座っている)～
12ヶ月児とその保護者6組

参加費：無料

申込み：9/29(水)10時より来館または電話

持ち物：水分、汗拭きタオル、バスタオル(赤ちゃんの下に敷く)

※レッスンは裸足で行います。運動しやすい服装でおいでください。

講師紹介 石井愛子氏

(一般社団法人体力メンテナンス協会)

バランスボールインストラクター/産後指導士/産後ケアアドバイザー

セルフケアで
肩こり解消

ボッチャ交流会 R3年9月19日開催は

緊急事態宣言発令の為、12月に延期 いたしました。
詳細はケアプラザまでお問合せ下さい。

介護福祉士さんと 話してみよう

介護のこと、一人で背負っていませんか。「介護者のつらい」在宅介護で大切なことをお伝えします。毎月第4木曜開催中

日時：令和3年10月28日(木)13:00~14:00

場所：中川地域ケアプラザ ボランティアルーム

講師：中川CP相談員 陰山 順子氏

定員：10名 申込：9/23(木)10時より

毎月第3日曜日開催の

「ボッチャをやりましょう」はあります。

日時：R3年 8月22日 9月19日 10月17日

11月21日(変更の場合もあり)

時間：午前9時半~11時

場所：多目的ホール

主催：グループM、和び

共催：中途障害者希望の会

障がい者も！高齢者も！
子どもも！
誰でもできます！

(社福)若竹大寿会 横浜市中川地域ケアプラザ

☎045(500)9321

地域包括支援センター

〒224-0001 都筑区中川 1-1-1

地域活動交流

生活支援

HP：<http://www.nakagawa-c-waka.jp/>

開館時間：9:00~21:00(日曜祝日：~17:00)

休館日：毎月最終日曜(全館清掃点検のため)

担当地区 大堀町・大堀西・牛久保東・牛久保西

牛久保・牛久保町・中川・中川中央・あゆみが丘

中川地域ケアプラザ イベントカレンダー

★地域 ◆高齢 ✳障がい ☆子育て 講講座 受受付日 申申込 定定員 参参加費 対対象 持持ち物



9月9日は、『重陽(ちょうよう)の節句』。「ひな祭り」や「端午の節句」などの五節句のひとつで、菊を用いて無病息災や長寿を願う節句です。邪気を払い長寿を願って、菊酒を飲み交わすようです。菊には疲労回復や食欲増進の効果があります。秋風が心地よい季節、菊酒を飲みながら、のんびり過ごしませんか。



月

火

水

木

金

土

日

注意：9月の予定は、今後の緊急事態宣言の状況により変更になる可能性があります。



1
貸館抽選日
※電話にて受付
9:30~

2
◆Men's
倶楽部(麻雀)
中止

3
★うたのWA
中止
13:30~
申 参 定

4
★囲碁・将棋
開放デー
9:30~

5

6
『葬儀のお話』講
申 定
13:30

7
☆ママと赤ちゃんのための
まったりヨガ
中止

8
★なかなか
サロン
参
中止

9
✳傾聴サロン
You & Me
13:30~
参 対

10
★ほっとカフェ
エなかがわ
9:00~

11
★ラヂオ体操 & レク
ダンス
10:00~
持

12

13
『13人にひとりLGBTQ
を知っていますか?』
13:30~
講 受

14

15
★うたのWA
中止
申 参 定

16
☆タンポポ
ひろば
対 申
中止

17

18
★囲碁・将棋
開放デー
9:30~

19
☆ポッチャ
交流会
中止
講 受

20
敬老の日

21

22
★なかなか
サロン
参 中止

23秋分の日
◆中川健康麻
雀サロン
参 中 止
★介護者のつ
どい
13:00~ 対

24



26
全館
清掃日

27
★ほっとカフェ
エなかがわ
9:00~

28

29
アクティブエイ
ジング講座
講 申 定
持 対
13:30~

30
アクティブエイ
ジング講座
講 申 定
持 対
13:30~

情報ラウンジ作品展のご案内

キャンバス 作品展

9月5日(日)~9月24日(金)

自分にしか描けない、自分だけの感性を少しずつ表現しながら、1年間描きためた油絵の作品を展示します。是非、お立ち寄りください。

お問い合わせ・お申込み

☎045(500)9321

9月のおはなし会

つづき地域活動ホーム

くさぶえ

おもちゃ文庫

昔遊び（お手玉）や絵本の読み聞かせを行います。

ご参加お待ちしております。

社会情勢により、中止となる場合があります。

あらかじめご了承下さい。

日時： **9月30日（木）** ※5週目

11:30~12:00

会場： つづき地域活動ホーム くさぶえ

おもちゃ文庫

対象： 未就学児とご家族

申込： 9月9日（木）から

電話か窓口で受付ます（先着順）

定員： 5組まで

今後のおはなし会

<毎月第4木曜日>

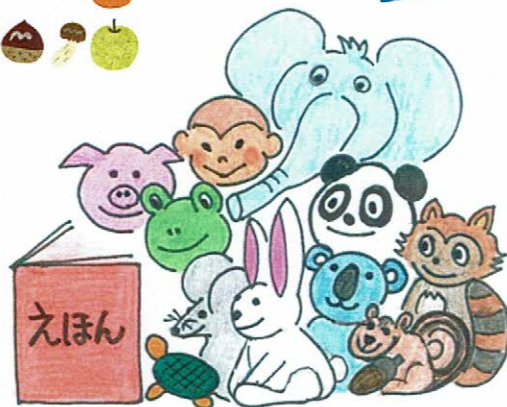
10月28日（木）

11月25日（木）

開催予定です。

読み聞かせボランティアを募集しています。

ご興味のある方は、くさぶえにご連絡下さい。



ホームページはこちら！

<http://www.e-kusabue.org/>



社会福祉法人 同愛会

つづき地域活動ホーム **くさぶえ**

交通 市営地下鉄ブルーライン ・ グリーンライン

センター北駅 徒歩 8分

〒224-0014

横浜市都筑区牛久保東1-33-1

TEL : 045-590-5778 FAX : 045-590-5779



中川中学校 コミュニティハウスだより

横浜市都筑区大瀬町 240 045-591-3131 2021年9月号



〈コミュニティハウス臨時休館のお知らせ〉

緊急事態宣言期間中における学校教育活動への影響を避けるため、現在
中川中学校コミュニティハウスは臨時休館しています。

臨時休館 8月23日(月)～9月12日(日)

9月13日以降も当面の間施設利用に関して制限や変更をさせていただきます。

今後の予定につきましては、中川中学校コミュニティハウスのホームページ等でお知らせします。みなさまのご理解とご協力を引き続きお願い申し上げます。

尚、貸し出し図書の返却は9月13日以降にお持ちください。

急なご連絡等は休館日(火・金)以外にお電話で対応いたしますが留守の場合もあります。



市民図書室より今月の新規購入図書のお知らせ

いもせやまおんないきん 直木賞受賞作「渦」の続編

結 妹背山婦女庭訓 波模様/大島真寿美

アロハで猟師、はじめました/近藤康太郎

おひとりさまの老後/上野千鶴子

青空と逃げる/辻村深月

はじめての寄せ植えレッスン BOOK/上田広樹

脳神経の病気で入退院を繰り返す日々を綴った女の子の記録

2平方メートルの世界で/文：前田海音/絵：はたこうしろう

とっておきドラえもんおいしいうれしいグルメ編/藤子・F・不二雄



ちょっと
お知らせ



少し前に同じ施設運営の川和小
コミハから、当施設に可愛い植
物がやってきました♪その名は
バンケイソウ。マザーリーフと
言って子どもがどんどん増える
多肉植物です。興味のある方は
臨時休館が終わりましたらぜひ
中川中コミハへご来館ください。

9月10月の自主事業のご案内 ※募集は改めてお知らせします

気ままに秋のガーデニング 9月23日(木・祝)

①施設内の植え替え作業見学(無料) ②植え替えのお手伝い(無料)

③ガーデニング寄せ植え体験(有料300円)

ハロウィンの小物づくり 10月10日(日)

①ミニリースや手芸小物(無料) ②ミニハウキの壁掛け(有料200円)

※自主事業の募集は臨時休館と施設利用の制限により現在見合わせています

※9月13日以降緊急事態宣言が解除されて開催のめどが立ちましたら

改めてホームページや館内チラシなどで募集させていただきます

9月 長月

9月の花

コスモス ヒガンバナ
百日紅(サルスベリ) など

9月の野菜と果物

小松菜 インゲン
カボチャ レンコン
梨 栗 など



中川中学校コミュニティハウス

<https://www.tsuzuki-koryu.org/nakagawachu/>



認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会
<https://www.tsuzuki-koryu.org>

開館日 月水木 9:00～20:00

土日 9:00～17:00

休館日 火金 年末年始



北山田 KITAYAMAT 地区センター NEWS 9月号

2021年9月1日発行



横浜市都筑区北山田2-25-1/電話045-593-8200

休館日：9月13日、10月11日

<https://www.tsuzuki-korvu.org/kitayamata>

最新情報は
HPから



新型コロナウイルス感染予防のため、

一部制限、条件付きでの施設利用です（詳細はHPでご確認ください）

【秋の健康講座】講座の申込みは開催1ヶ月前から電話又は窓口での受付となります。
（「ラジオ体操&ストレッチ」を除く。）

■誤嚥予防の切り札！楽しく歌って元気に■

歌謡曲や唱歌で喉の筋肉を鍛えましょう。
誤嚥予防の最新情報もご紹介。

日時：10月30日・11月27日・12月19日
1月29日・2月26日・3月26日
（土・12月19日のみ日曜日）
10：00-11：20

参加費：4800円/6回

講師：末岡聡一郎
（テノール歌手/
合唱サークルヴォーレー指導者）



■お口の健康講座■

お口の体操とケアを知り、心身元気に！
歯周病は糖尿病、肺炎や認知症とも関係が。。。
お口の体操とケア方法を知り心身とも元気に！

日時：11月26日（金）
13：00-14：00
参加費無料（歯ブラシなど土産付き！）

講師：都筑区役所
福祉保健課健康づくり係
重野靖子



①パパと一緒に体操教室

活発になってくる幼児とパパが
遊び感覚で楽しく体を動かします

対象：H30年4月2日～
R元年11月生まれ
とパパ
時間：12：30-13：30



②キッズ体操教室

この時期に必要な運動能力の基礎
を育て伸ばします

対象：H27年4月2日～
H30年4月1日生まれ
時間：13：45-14：45

①②開催日：11/6・20、
12/4・18、1/15・29、
2/5、3/5・26（土曜日）
参加費：9000円/9回

講師：キッズ大陸 よこはま中川園
体操インストラクター

■目的別体操～骨盤底筋を鍛える～■

加齢や産後の尿漏れ対策。最新情報のお知
らせと簡単な体操を行います。

日時：11月25日（木）10：00-11：00
参加費：300円

講師：横浜新都市脳神経外科病院理学療法士

予約
不要

■ラジオ体操&ストレッチ■

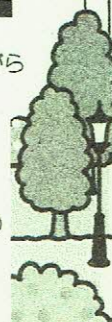
滝ヶ谷公園で、外の空気を吸いなが
らびのびと体操しませんか？

日時：毎週木曜日9：30-10：00

開催延期させていただきます。
開催日程はHP、窓口
にてご確認ください

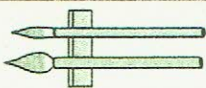
参
会
講

山田ゆかり



【人気講座紹介】講座の申込みは開催1ヶ月前から電話又は窓口での受付となります。

講座名/講師名	内 容	日 程	対象者/参加費
■オータムリース■ 講師：宮原勇貴（Flower Gift Shop yuu）	人気のパンパスグラスのホワイトリ ース。半永久的に楽しめます。	11月10日水曜日 10：00～11：00	一般/2500円
■写経に親しむ■ 講師：大善寺 住職	住職の講話とゆったりと写経の時間。 心を元気にしましょう。	11月28日日曜日 9：30～11：30	一般/500円

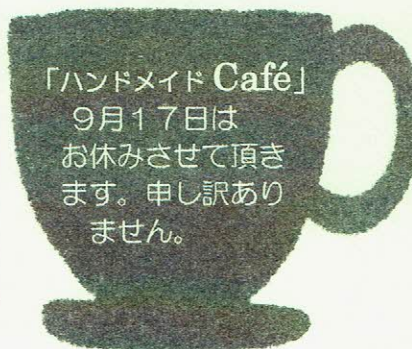


【お知らせ】

体育室屋根改修工事に伴い2月末（予定）
体育室はご利用いただけません。
又、駐車場のご利用台数も削減されます。
皆様にはご不便をおかけしますが、
ご理解、ご協力をお願いいたします

「ハンドメイド Café」

9月17日は
お休みさせて頂
きます。申し訳あり
ません。



お問合せ・申込み

北山田地区センター

住所：都筑区北山田2-25-1

電話：045-593-8200

開館時間：平日9：00～21：00

日・祝9：00～17：00

（緊急事態宣言等発令中は平日20時閉館）