

<横浜市介護予防普及啓発事業>

～ フレイル予防講座 ～

①理学療法士に学ぶ！元気づくりのための
栄養の話と若返り体操



日時：9月22日（金） 13：30～15：00

場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：山本記念病院 理学療法士 沓澤克樹先生

②言語聴覚士に学ぶ！おいしく食べ続けよう
健口で健康に



日時：10月4日（水）10：00～11：30

場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：ここから訪問看護リハビリケアあざみ野

言語聴覚士 田中友里加 先生

*申込み：①②とも受付中 ～電話または来館にて～

両親教室

日時：10月7日（土） 10：00～12：00

場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：都筑区在住で安定期に入った方と

そのパートナーや家族

定員：10組20名 参加費：無料

内容：沐浴体験、妊婦体験、産後のお話し

グループワークでの交流会等

持ち物：『子育てがイデアブックどれどれ』、筆記用具、水分

申込み：9/7（木）10：00より電話または来館にて



<横浜市介護予防普及啓発事業>

歌って元気！ うたサロン・中川



好評につき第2弾！

日時：9月27日（水）10：00～11：30

場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：音楽セラピスト 中川ともゆき先生

対象者：概ね65歳以上の方

定員：30名（先着順） 参加費：無料

申込み：受付中 ～電話または来館にて～

司法書士・税理士による終活と相続対策

エンディングノート活用講座 & 無料個別相談会

日時：10月28日（土）

場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

内容：講演 13：30～14：30

【講師】神奈川県司法書士会横浜北支部

司法書士 所 博之 氏

【相談員】神奈川県司法書士会横浜北支部の司法書士

東京地方税理士会緑支部の税理士

無料個別 ① 14時45分～15時15分 各4組

相談会 ② 15時15分～15時45分 各4組

費用：無料 申込：来館・電話にて受付

乳幼児の歯磨きトレーニング

歯磨きは楽しい時間♡

ちょっとした秘訣や磨き方を教えて頂きます

日時：10月25日（水） 10：00～11：00

場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：未就園児の親とお子様

（歯が生え始めた頃～2才頃まで）

定員：15組（兄弟児含む） 参加費：無料

持ち物：歯ブラシ2本

（普段お使いのものと仕上げ磨き用）、水分

申込み：9/25（月）10：00より電話または来館にて



秋のサークル体験会シリーズ 第1弾

メンバー大募集！！

是非この機会に体験してみませんか・

ヨガでリフレッシュ

日時：10月28日（土） 10：15～11：15

場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：子育て中のママ・パパ（子連れOK）

定員：15組 参加費：無料

持ち物：タオル、水分、動きやすい服装で

申込み：9/28（木）10：00より電話または来館にて



●サークル基本情報●

団体名：「ママとベビー&キッズヨガ」サークル

活動日：月1回 土曜 or 日曜

（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：<https://wakatake.net/category/facility/carenakagawa/>

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 大綱町・大綱西・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 講座 受付日 申込 定員 参加費 対象 持ち物

9月

9月1日は防災の日です。かつて住んでいた家の近くの小さな川が大豪雨の際に氾濫し、堤防が決壊して泥水が押し寄せ、あっという間に150cmの床上浸水となった経験がある。当時、幼い子どもと懐中電灯やろうそく、備蓄していた水で不安な時間を過ごしたことから、改めて自分が住んでいる地域の防災情報を知っておく必要性を感じました。只今、ケアプラザでは都筑区防災・生活マップを配布しています。お声掛け下さい。



月	火	水	木	金	土	日
		地域ケアルーム ※電話での貸館 申込は11時半～		1 貸館抽選 9:30～	2 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30～	3
4	5 ☆ママと赤ちゃんのためのまったりヨガ 申 定 対 持 10:00～	6 	7 ★ふれあい中川元気倶楽部 申 持 13:30～ ◆Men's倶楽部(麻雀) 対 12:30～	8 ★ほっとカフェ中川 参 9:30～ ◆美と健康のプログラム 申 定 参 持 15:30～	9 ★ラジオ体操&レクダ ンス申 持 10:00～	10
11 赤ちゃん会 10:00～ ☆みんなと 対 参 13:00～	12	13 ★暮らしに役立つスマホ活用術 申 定 持 10:00～ ★なかなかサロン参 13:00～	14 ★傾聴サロン You & Me 参 対 13:30～ うちあそびです 秋のニューフェイス♪	15 ★季節の薬膳 講座 申 定 参 持 10:00～	16 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30～	17 ★☆ みんなで ポッチャ 9:30～ 11:00
18	19	20 ★うたのWA 申 定 13:30～	21 ☆タンボポ ひろば 10:30～	22 ◆美と健康の プログラム 申 定 参 持 15:30～	23 	24 全館 清掃日
25 ★ほっと カフェ中川 参 9:30～	26 	27 ★なかなか サロン参 13:00～ ◆うたサロン・ 中川申 定 対 10:00～	28 ◆中川健康 麻雀サロン対 12:30～	29 ★介護者の つどい 「深澤りつDr 座談会」 申 定 14:00～	30 ★栄養の話と 若返り体操 申 定 持 13:30～	

情報ラウンジ作品展のご案内

9月1日(金)～9月27日(水)

中川書の会

いろいろな書体でかかれた作品を多数展示
しています。ぜひご覧ください。



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

地域でおはなしボランティアをしている方がたによる
大型絵本や紙芝居をみんなで楽しもう！

社会情勢により、中止となる
場合があります。

あらかじめご了承ください。

日 時： 9月28日（木）

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： 未就学児とそのご家族

申 込： 9月7日（木）から

電話か窓口で受付ます（先着順）

定 員： 8組まで

今後のおはなし会

＜毎月第4木曜日＞

10月26日（木）

11月30日（木）

開催予定です。

（申込は3週間前から）

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。



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



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

〒224-0014

横浜市都筑区牛久保東1-33-1

TEL：045-590-5778 FAX：045-590-5779

おもちゃ文庫

2023年 9月

開館時間 10:00~15:30

親子で遊べる
フリースペースです。
おもちゃや絵本を
置いています。



日	月	火	水	木	金	土
					1 	2
3 閉館	4 閉館	5 	6 	7 	8 	9
10 閉館	11 閉館	12 	13 	14 	15 	16
17 閉館	18 閉館	19 	20 	21 	22 	23 閉館
24 閉館	25 閉館	26 	27 	28 	29 	30



とんぼのめがねをつくります！
レンズはセロファンを使います。
何色のめがねができるかな？



子育て情報

おっぱいさろん <地域交流室>

9月はお休みにです。

子育てを専門としているボランティアさんが
母乳や育児の話を聞いてくれますよ。



ほんわかタイム

発達に不安のある子どもとそのご家族
(年齢制限はありません)



おはなし会 11:30~12:00
<要予約>



フリータイム

小学校低学年までの地域の子どもと
そのご家族



工作(職員にお声かけください。
おもちゃ文庫内で行います)

- 利用者リストに氏名・お子様の年齢・体温・利用時間を記入の上ご利用ください。
- 入室前に受付でアルコール消毒、遊ぶ前に室内での手洗いをお願いします。
- おもちゃ文庫内・1フロビーでの飲食は可能です。テーブル消毒等にご協力ください。

社会福祉法人 同愛会

つづき地域活動ホーム くさぶえ

〒224-0014

横浜市都筑区牛久保東1-33-1

TEL: 045-590-5778

FAX: 045-590-5779

2023年9月

中川中学校 コミュニティハウスだより

もう少し暑い日は続きそうですが

秋からはじめよう 新しいこと

施設登録団体の紹介とメンバー募集状況 【募】=募集中

※サークル内で日時等変更になる場合がありますので事前にご確認ください

文化・芸術・舞踊・歌謡・学習	
〈絵画サークル〉O・P・C 2・4週(土)午後 【大募集】	〈カラオケ〉歌友会 1・3週(土)午後 【募】
〈カラオケ〉美映会 1・3週(月)午後 【募】	〈カラオケ〉歌仲間 1・3週(日)午前 【募】
〈日本舞踊〉菊瑞塾 月2回(土)午後 【募】	〈舞踊・民謡/新舞踊〉ひまわり会 1~4週(水)午後 【募】
〈大正琴〉ぎんの鈴 2・4週(水)午後 【募】	〈和太鼓〉つづき鼓陽会 月2回(月)夜間 【募】
〈学習サークル〉中川道場 毎週(水)夜間 【募】	〈書道〉墨乃会 1・3週(月)午前 【募】
〈茶道・裏千家〉若草会 不定期 午前/午後	〈筆ペン習字〉筆ペンすみれ会 2・4週(土)午前 【募】
 見学・体験参加随時募集中 新規団体登録も同時募集しています	

文化祭の詳細はコミハだより10月号に掲載します

予告の予告

11月に開催予定の中川中学校コミュニティハウス文化祭に、作品を展示してくださる団体・個人のみなさんを大募集します。フリーマーケットで販売する家庭で不要になったものやリサイクル本（品物の種類や状態の程度についてはお問い合わせください）も同時募集。詳細は中川中コミハまでお気軽にお問い合わせください。

〔中川中学校コミュニティハウス文化祭2023〕11月4(土)5日(日)両日10時~15時 舞台発表/展示発表/物販(フリマ・フラワー・野菜・焼き菓子)/茶道体験/中学校生徒作品展示◎詳細はTEL/FAX 045-591-3131

健康・スポーツ・子育て

〈ラージジボール卓球〉 大桐クラブ 【募】 毎週(月)夜間 中川クラブ 【大募集】 毎週(火)午後	
〈卓球〉T・K・Y 【募】 隔週(水)(木)夜間	
〈健康体操〉さつき会 【募】 毎週(木)午後	
〈ヨガ〉スマイルヨガ 1~4週(水)午前	
〈ヨガ〉ハイビスカス 【募】 2・4週(月)午前	
〈太極拳〉都筑シルクロード中川 1~4週(水)午後 【募】	
〈フラダンス〉プアマエオレ【募】 月3回(木)午後	
〈子どもリトミック〉 親子リズム 【大募集】 2・4週(水)午前	

お問い合わせや各講座のお申し込みはご来館またはお電話でお願いします

中川中学校コミュニティハウス TEL/FAX045-591-3131

お問い合わせや申し込みにいただいた個人情報は手続きやご連絡のためだけに使用いたします



施設情報



224-0027 横浜市都筑区大桐町 240

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

開館日/月水木 9:00~21:00 土日 9:00~17:00

休館日/火金 年末年始

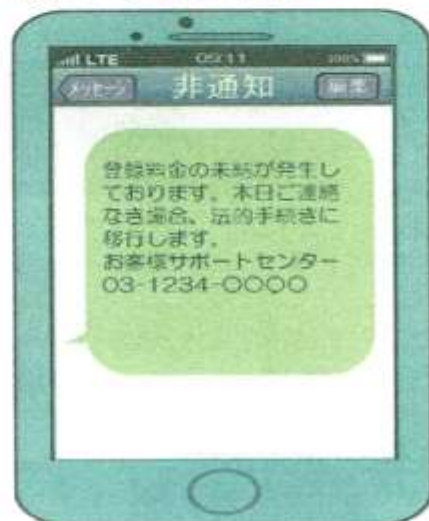
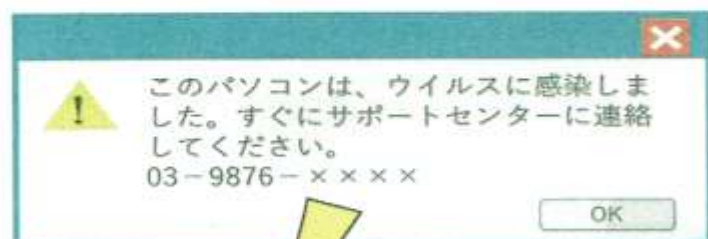


生活安全ニュース

都筑警察署からのお願い!



「サイト利用料金」「ウイルス除去費用」等を
請求する **架空料金請求詐欺** に注意!!



電子マネーを購入して支払ってください。



コレ、**サギ**だよ!



- 記載されている電話番号には絶対に電話しない。
 - 安易にURLをクリックしてサイトにアクセスしない。
 - 添付ファイルを開いたり、メールに返信しない。
 - 一人で考えず、家族や警察、公的機関に相談すること。
- 慌てず落ち着いて、必ず誰かに相談してください



都筑警察署 045-949-0110