

令和7年度新吉田地域ケアプラザ主催

あすなる会館

出張講座 & 相談会

無料

予約制
(前日までに)

令和7年7月18日(金)コグニサイズ(認知症予防運動)

令和7年9月19日(金)フレイル予防の話

令和7年11月21日(金)介護保険を知ろう

令和8年2月20日(金)エンディングノート

時間: 午後2時~午後3時※個別相談は講座終了後

会場: あすなる会館(港北区新吉田東 7-2-3)



ケアプラザ職員があすなる会館に出向き、
地域の方向けに出張講座を開催します。
講座のあと希望者の方のみ個別相談もお
受けいたします。

【主催】新吉田地域ケアプラザ

【協力】新吉田あすなる連合町内会

申込: 045-593-5691

丘の上の 音楽会 Vol. 44

~サンバとボサノヴァの風に乗せて~
ブラジル音楽

2025年7月13(日)

Boa tarde (ボア タールヂ)

サンバというと、日本では、ノリノリダンス音楽というイメージがあると思いますが、ブラジルには、美しく親しみやすいメロディ、グルーブ感たっぷりの素晴らしい曲が本当にたくさんあります。ぜひこの機会にカーニバル的なだけではなく、奥深いブラジルの音楽をお楽しみください。

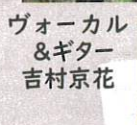
2010年、
2017年に
CDを発売。
「今この瞬
間を一緒に
楽しむ」を
モットーに
している。



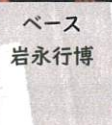
ピアノ
高橋とも子



パーカッション
平賀直



ヴォーカル
& ギター
吉村京花



ベース
岩永行博



会場: 新吉田地域ケアプラザ 多目的ホール

開演: 13:30(開場13:00)※約1時間

出演: Boa tarde (ボア タールヂ)

曲目: 『イパネマの娘』『マシュ・ケ・ナダ』『偽りのバイーヤ娘』他

入場料: 無料

申込: 申込不要(直接会場にお越しください)

問合せ先: 新吉田地域ケアプラザ 045-592-2151

粋

イキ

6月14日(土)9:00～受付開始
先着 20 名
 参加費無料です！！



イキな男の健康講座

【元気にイキイキと年齢を重ねていくための4つのポイント】



ビート&キックスで
 男性同士楽しくストレス解消！

- ① 日常の動作を自分でできるための**筋力の維持**
- ② バランスよくご飯を食べて**低栄養予防**
- ③ しっかりよく噛んで飲み込むための**歯やお口周りの筋力の維持**
- ④ 男性同士の楽しい**交流の場**(人とのつながり・社会参加)

この4つを一度に学び体験できる、おトクな**男性限定介護予防講座**♪

講座スケジュール (月1回 第3金曜日 全8回)

①	7/18	9:30～11:30	体操講座	新吉田地域ケアプラザ 多目的ホールにて ～講師紹介～ 【体操】 菊池 かおり先生 (公認エアロビック指導員 ビート&キックスインストラクター) 【栄養】 駒木 道子先生 (栄養士グループさくらんぼの会 管理栄養士) 【口腔】 諸橋 則子先生 (歯科衛生士)
②	8/15	9:30～10:30	栄養講座	
		10:30～11:30	体操講座	
③	9/19	10:00～12:00	体操講座	
④	10/17	10:00～11:00	口腔講座	
		11:00～12:00	体操講座	
⑤	11/21	10:00～12:00	体操講座	
⑥	12/19	10:00～12:00	体操講座	
⑦	2026. 1/16	10:00～12:00	体操講座	
⑧	2/20	10:00～12:00	体操講座	

【持ち物】

動きやすい服装
 室内履き
 5本指ソックス (お持ちの方)
 手ぬぐい
 汗ふきタオル
 飲み物 (水分補給用)



【お問い合わせ・お申込み】

新吉田地域ケアプラザ
 横浜市港北区新吉田町 6001-6
045-592-2151
 (担当 宮田・河内)



新吉田地域ケアプラザ
 マスコットキャラクター
 ニコニコっち