



簗沢地域ケアプラザ



住所: 横浜市中区簗沢13-204

電話: 045-663-6960

※金額の記載のないものは、全て無料。

※来館時はうわばきをご持参ください。

八起会: 毎月第2・4火曜日13:30~14:30
認知症・転倒予防に役立つ、座ってできる体操を行います。
(対象: 概ね60歳以上の方) ※初参加の方はご連絡ください。

介護予防講座:
毎年 専門分野の講師をお招きして、口腔ケア: 年2回、
栄養・食事: 年2回、体操: 年2回、フットケア: 年2回の開催を予定
しています。日時・場所等は、お問い合わせ下さい。

元! やんぐ会!!: 毎月第3火曜日10:00~12:00
概ね65歳以上の男性を対象に活動しています。昔の事を語ったり、
料理をしたり、包丁を研いだり。皆さんがやりたい事をやってみま
しょう! 参加希望の際はご連絡ください。
参加費: 活動内容によって費用が発生することがあります。

男の料理教室: 毎月第1火曜日10:00~12:00
概ね65歳以上の男性を対象に活動しています。みんなで作った料理を
みんなで楽しくお話をしながら食べています。
参加希望の際は、ご連絡ください。

介護者のつどい: 2023年6月14日(水)、9月13日(水)
12月13日(水)13:30~15:00
介護中のご家族には第三者にはなかなか理解されない悩みや苦勞
があります。
介護者同士で集まり、一緒にお話しませんか。

イキイキ会: 毎月第3木曜日 14:00~16:00
すうじ盤、計算ドリル、まちがい探し、クロスワード、数独等に継
続的に取り組み、脳の活性化を図ります。
頭の体操が終わった後はみなさんと楽しくおしゃべりしています。

みのさわパタンク広場: 毎月第3火曜日 13:30~15:00
目標球に向かって玉を投げ合い、より近づけることで得点を
競争するボールゲームです。職員がルール説明しますので、
お気軽にご参加下さい。

お気軽情報交換: 毎月第1火曜日12:30~15:00
地域情報をご案内します。転入された方、活動場所をお探しの方、
お気軽にお立ち寄りください。公園MAPやイベントちらし等も
お渡しできます。
出入り自由、申し込み不要です。

簗沢サロン: 毎月第4水曜日 10:00~12:00
手芸、工作、塗り絵を楽しむサロンです。
(対象: 概ね60歳以上の方) *手芸のみ、材料費100円程度か

