

# フラフラ通信

2020年  
7月15日発行  
47号



社会福祉法人 緑成会  
横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ  
〒225-8530  
横浜市青葉区新石川2-1-15  
たまプラーザテラス リンクプラザ4F  
☎045-910-5211

検索  ホームページ  
QRコード



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、横浜市からの通達に基づいた運営を再開しております。ケアプラザ事業、および貸館につきましては、事前申込制・定員制・事前検温・マスク着用・手指消毒・ソーシャルディスタンスの確保のほか、活動内容にも一部制限がございます。3密を防ぎ、新しい生活様式に沿ったご利用への、皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。尚、貸館予約は当面の間、お電話での申込となります。

## おうちで音楽会 vol.2

Studio ChiffonからYouTube生配信&ケアプラザで鑑賞会を後日、アンコール上映会を開催します。

### 5曲だけのコンサート 「ヴァイオリン&ピアノ演奏会」

8/22(土) 15:00~15:30

ヴァイオリン演奏：川名祥哉  
ピアノ伴奏：川名圭子

パブリック・ビューイング（多目的ホール①）定員 20名（要申込）

アンコール上映会 8/26(水) 15:00~15:30 定員 20名（要申込）



## < 1分体操 > 解説講座

8/25(火) 13:00 - 13:30 ※次回は9/29(火)

定員20名 要申込（先着順） どなたでも 無料

blog上で公開している「1分体操～スキマ時間にいつでもどこでも～」の解説を聞く講座です。体操のコツを学びましょう（体操をする講座ではありません）

## おやこでトミック

8/5(水) 10:00受付開始～ 8/20(木) 〆切  
翌日抽選→抽選結果を電話でお知らせします

8/26(水) ①10:30-11:00 ②11:30-12:00 入替制（1回のみ参加可能）

①②とも定員6組（あんよ～未就園児と保護者1名） 無料 事前予約制

～季節を感じて楽しく歩こう～

## たまプラーザウォーキング

地図を見ながらポイントを見つけ、隠れた文字を探します。ゴールすると1つの言葉が出来上がります。（所要時間1時間程度）

9/4(金) 10:00 地域ケアルーム集合 申込不要 無料

おおむね65歳以上の方 動きやすい服装・水分補給の飲み物持参 ※奇数月開催



介護予防と地域交流事業、2つのYouTubeチャンネルができました！

## 横浜市たまプラーザ地域ケアプラザYouTubeチャンネル

### 介護予防チャンネル

身体の頭の介護予防  
自宅でする簡単体操や  
コグニサイズ、頭の体操など



### 地域交流事業チャンネル

コンサートや体操、  
親子向け事業など



検索 たまプラ ケアプラ 地域交流



# 開催予定事業のお知らせ

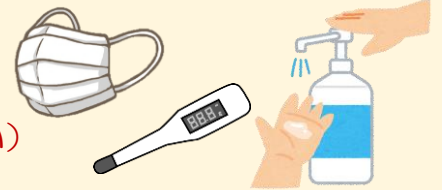
持ち物等、詳細についてはお問合せください（910-5211）

## …ケアプラザ事業について…

事業に参加される方は、下記へのご協力をお願いします。

- ・お出かけ前の検温（37.0℃を超える場合はお休みください）
- ・マスク着用
- ・入館時の手指消毒
- ・検温

また、今後、事業内容の変更や中止となる場合がございます。ご了承ください。



定期事業

「おりがみサロン」 **8/20(木)14:00-16:00** 100円（コピー代・おりがみ代含む）  
定員**20**名・毎月事前予約制 ※次回9/17（木）

「大人のぬり絵」 **8/27(木)14:00-16:00** 100円（コピー代含む）  
定員**20**名・毎月事前予約制 ※次回9/24（木）  
※感染症予防のため、ご参加の方は色鉛筆をご持参ください

～はじめて育児のひと息タイム～

「スマイル♡ママ」各月全4回で1コース ※第4火曜日に翌月分の申込開始→金曜日〆切  
毎週火曜日**10:00-11:00** 定員**6**組・毎月事前予約制 1歳未満のお子さんと保護者（1名）

「おもちゃのひろば」 **8/12(水)①10:00-11:30 ②13:30-15:00** ※次回9/9（水）  
①②とも定員**6**組（先着順）発達に心配があるお子さんと保護者 無料  
※障がい児を育てる先輩ママがスタッフにいます

## …地域包括支援センター…



045-910-5221

高齢者やその家族など、地域の方々のサポートをしています。また、相談や手続きをはじめ、介護予防のための様々な講座や事業を開催しています。お気軽にお声かけください。尚、介護相談につきましては、事前にお電話にてご予約をお願いいたします。

介護予防事業

～夏のポジティブエイジング講座～

「元気！つながりサマーレター～暑中見舞いでつながろう」 **8/3(月)13:00-14:00**  
おおむね65歳以上の方 無料 定員**10**名（事前申込制）

介護予防講座・謎解き脳トおおむね65歳レ・ゆったりハマトレ

「たまプラ コミュニティーカレッジ」 **8/4(火)、9/1(火)10:00-11:00**  
おおむね65歳以上の方 無料 各回定員**20**名（事前申込制）

～ポジティブエイジング講座～

「耳寄り情報！難聴と認知症～高齢者難聴を正しく理解しよう」 **9/18(金)13:00-14:00**  
おおむね65歳以上の方 無料 各回定員**20**名（事前申込制）

詐欺兆候電話  
多数入電中！

詐欺の電話は「〇〇カード」を騙ることが多いようです。クレジットカード、銀行のキャッシュカード、デパートの会員カード、マイナンバーカード…多種多様です。

「カード」の言葉は詐欺のキーワード！

## 横浜市たまプラザ地域ケアプラザ

（社会福祉法人 緑会会）

〒225-8530 横浜市青葉区新石川二丁目1-15  
たまプラザテラス リンクプラザ4階

- 電話 045-910-5211
- FAX 045-910-5231
- HP <http://ryokuseikai-yokohama.jp/>

たまプラザ駅直結、リンクプラザの4階です。  
（銀行の左横にあるエレベーターをご利用ください）



○休館日のお知らせ○

毎月第4月曜日  
**8/24（月）**

※休館日は貸館申込はできません。