

笹野台地域ケアプラザ 自主事業のお知らせ 11月号



掲示板用

令和6年11月1日発行
横浜市笹野台地域ケアプラザ
横浜市旭区笹野台2-32-1
電話 367-2330
FAX 367-2331

笹ケア文化祭 2024 ～趣味探訪展～

★土日午前中限定★
クッキーの販売あります
(ドリンク付き)

11月23日 (土)

- 10:00 にじいろパンダ
- 10:15 野ばら合唱団
- 10:30 森の会
- 10:45 ごきんぎの会
- 11:00 チャレンジクラブ
- 11:15 休憩
- 11:30 グリーンハイランド
- 11:45 笹野台サンライズゴスペル



発表

11月24日 (日)

- 10:00 吟友会
- 10:15 さわやかエクササイズ
- 10:30 手話サークルささの手
- 10:45 オカリナ花びらの会
- 11:00 華の会
- 11:15 ハンドベルりんりん
- 11:30 健康吹き矢
- 11:45 Ka MaKa 'Olino O Ke Ao



展示コーナー

11月23日 (土)・24日 (日) 10:00～16:00
11月25日 (月) 10:00～12:00

サークル団体の皆様、小中学校の作品、地域にお住まいの方々の作品が展示されます。素敵な作品に会いに来てください。



体験会

体験してみませんか?

定員
各15名

- 11月24日 (日) 13:30～14:30
- ・華の会 (日本舞踊)
 - ・Ka MaKa 'Olino O Ke Ao (フラダンス)



地域人材育成企画

ハマトレ体操 第2弾

横浜市が高齢者の「歩き」に着目して開発したトレーニングです。

姿勢が良くなる
歩幅が広がる

歩行速度も速くなる



ケアプラザ看護師と一緒に、ゆっくり・しっかりとハマトレ体操の効果を学びながら実施する予定です。是非ご参加ください

- ♡地域の通いの場で体操を行う機会を増やしたい。
- ♡一緒に体操する仲間を増やしたい。
- ♡とにかく体操をしたい。

日時:12月19日(木) 13:00～14:30

場所:笹野台地域ケアプラザ

対象:1回目6月21日に参加し継続希望された方、その他ハマトレに興味のある方

持ち物:上履き、タオル、水分補給の飲み物

要予約
30名

★参加費無料

いどばた会

× くらぼ
リモートオレンジカフェ

催し物

11/12(火) タオル体操(持ち物:浴用タオル)

12/10(火) クリスマスコンサート

リモート中継で催し物に参加したり

お喋りしたい!!

OPEN

★毎月第二火曜日★

時間:13:30～15:30

場所:笹野台地域ケアプラザ

参加費:100円(飲み物・お菓子)

持ち物:室内履き

★出入り自由★

どなたでもどうぞ!



過ごし方は自由です!

コーヒー付き!

詳しい内容、申込開始日等はケアプラザまでお問い合わせください

【お問合せ・申込先】 横浜市笹野台地域ケアプラザ 045-367-2330