



ちいきほうかつよか  
地域包括余暇センター

☀ みんなで作る地域の通い場! ☀



毎週木曜日に  
遊びに来ませんか?

# プレイケアセンター 横浜青葉

## 9月・10月講座のご案内



### ＊ 噛んで楽しく健康長寿

近年、食の軟食化によって咀嚼回数が減っています。よく噛むことで、むし歯予防、消化促進、記憶力を維持するといった研究成果が発表されています。本講座では、ガムを中心に噛むことの研究を続けてきたロッテが、咀嚼によって得られる様々な情報を発信します。

日時：9月28日(木) 14:40～15:40  
定員：20名/費用：無料



### ＊ 介護の相談窓口

～自分だけで抱えてませんか?～

創生園では、地域の皆様の介護のお悩みを解決するお手伝いをしております。特に、ご希望の多いショートステイの空き状況は、ホームページでも公開しております。ご家族だけで抱え込まずに、お気軽にご相談下さい。

担当:生活相談員 中條(ちゅうじょう)  
<http://aoba-calendar.sumacon.net/>  
TEL:045-962-2515

### ＊ 最新ゲーム体験会 ～楽しく遊んで脳も活性化～

プレイステーションの協力により、9月18日「敬老の日」に、青葉でゲームの体験会を開催します。最新のゲーム機で、リアルなドライビングをお楽しみください!

■日時:9月18日(月・祝) 13時30分～16時  
■定員:30名  
■費用:無料



PlayStation®4用ソフト『グランツーリスモSPORT』  
Gran Turismo SPORT: TM & © Sony Interactive Entertainment Inc.

豪華賞品が当たるビンゴ大会も開催!



## 敬老の日

## スペシャル企画 プレイケア健康長寿フェスティバル 9月18日(月)祝日13時30分～16時

いつまでも元気で生活できるように一緒に楽しみましょう!

- 1、人気講師 臼見先生による健康体操講座!
- 2、最新アクティビティ紹介!プレイステーションに挑戦!
- 3、豪華景品 ビンゴ大会開催! \*体操・ゲームにご参加頂いた先着30名

参加者全員に素敵なプレゼントをご用意しております。初めての方も気軽にお立ち寄り下さい。



協力:株式会社ソニー・インタラクティブエンターテインメント



私達は、プレイケアセンターの活動に賛同し、応援しております。

お口の恋人



詳細は裏面をご覧ください。



私達は、皆様の「健康」と「交流」を応援します！  
各講座、全て無料にてご参加いただけます。(一部、部材費を頂戴する講座もございます)



### 健康ヨガ教室

9/7  
(木)

講師：杵淵 友子  
内容：心を落ち着かせてゆっくり身体を動かしていきます。  
時間：13:30~14:30  
定員：20名  
費用：無料



### ボールペン字講座

講師：清水 啓子  
内容：書道講師が教えるボールペン字講座で、英文字を目指しませんか？  
時間：14:40~15:40  
定員：20名  
費用：無料



### 初めてのフラダンス

9/14  
(木)

講師：ラウラニ フラストジオ/ラウレア 和田  
内容：美と健康を兼ね備えたフラで若々しい身体作りをしてみませんか？  
時間：13:30~14:30  
定員：20名  
費用：無料



### 室内で楽しむ自然2(石ころ編)

講師：牟田 由喜子  
内容：身近な路傍の石を観察しながら、地球の成り立ちについて考えてみませんか？  
時間：14:40~15:40  
定員：20名  
費用：無料



### プレイケア体操

9/21  
(木)

講師：芳賀 恭子  
内容：身体を動かし楽しみながら体操と脳トレをします。  
時間：13:30~14:30  
定員：20名  
費用：無料



### 初歩からの書道講座

講師：村田 美鈴  
内容：初めての方も、久しぶりの方も書道を一から学んでみませんか？  
時間：14:40~15:40  
定員：15名  
費用：無料



### 膝痛・腰痛予防体操

9/28  
(木)

講師：臼見 啓子  
内容：椅子に座った状態で膝痛・腰痛予防のための体操を行います。  
時間：13:30~14:30  
定員：20名  
費用：無料



### 噛んで楽しく健康長寿

講師：株式会社ロッテ  
内容：本講座では、ガムを中心に噛むことの研究を続けてきたロッテが、咀嚼によって得られる様々な情報を発信します。  
時間：14:40~15:40  
定員：20名  
費用：無料



### 健康ヨガ教室

10/5  
(木)

講師：杵淵 友子  
内容：心を落ち着かせてゆっくり身体を動かしていきます。  
時間：14:00~15:00  
定員：20名  
費用：無料



### 編み物講座～いちごのエコたわし～

講師：桐 和子  
内容：見た目もかわいく、お掃除にも使えるエコたわしを編んでみませんか？  
時間：15:00~16:00  
定員：20名  
費用：無料



### プレイケア体操

10/12  
(木)

講師：芳賀 恭子  
内容：身体を動かし楽しみながら体操と脳トレをします。  
時間：13:30~14:30  
定員：20名  
費用：無料



### 税理士の「最近の相続と遺言」講座

講師：土手内総合事務所  
内容：上手に残す、上手に受け取る、財産分与の基本。  
時間：14:40~15:40  
定員：20名  
費用：無料



### プレイケア体操

10/19  
(木)

講師：芳賀 恭子  
内容：脳トレをしながら身体を動かし、脳をリフレッシュします。  
時間：13:30~14:30  
定員：20名  
費用：無料



### 初めての絵手紙講座

講師：澤田 とも子  
内容：大好評の絵手紙講座。今回は割りばしを使った書き方を学びます。  
時間：14:40~15:40  
定員：15名  
費用：無料



### 筋力アップ体操

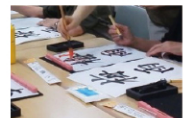
10/26  
(木)

講師：臼見 啓子  
内容：つまづき、転倒防止に下半身筋力アップを目指しましょう。  
時間：13:30~14:30  
定員：20名  
費用：無料



### 大人の書道教室

講師：清水 啓子  
内容：ゆっくりと丁寧に文字を書いてみませんか？  
時間：14:40~15:40  
定員：20名  
費用：無料



## 地域講師募集 (プレイケアサポーター)

自分の趣味や特技・職業を生かして、地域の先生になりませんか？

内容は何でも結構です。既に30名以上の方が活躍しております。最初は、プレイケアスタッフがフォローしますので、お気軽に試してみてください。

- 活動日：木曜日午後、60分程度
- 謝礼：¥2,000(交通費含む)
- お問い合わせ：0120-615-610(平日10時~16時)
- 場所：プレイケアセンター横浜青葉
- メール：info@playcare.jp
- 日時決定後、面接をお願いします。
- 運動講師も合わせて募集しております。
- 内容：何でも結構です。



## プレイケアセンター横浜青葉

住所：〒227-0036  
神奈川県横浜市青葉区奈良町881-13  
介護老人福祉施設 創生園青葉内 プレイケアセンター横浜青葉

お問い合わせ 0120-615-610

10:00~16:00(土日祝日除く)  
※お問い合わせの際は施設名をお伝えください。  
※お電話での講座ご予約は必要ありません。  
※チラシ折り込み直後は、お電話が混雑する場合がございますので、予めご了承くださいませ。

●お車でのご来場はお控えください。



■電車でお越しの方は…東急田園都市線「長津田」駅より乗り換え、東急こどもの国線「こどもの国」駅より徒歩2分