

# ホッとティータイム

～介護者のつどい～



「ホッとティータイム」は介護をしている方や介護経験のある方が気楽にお喋りできる集いの場です。日頃の出来事など、お互いの体験や思いをお喋りしたり、イベントに参加して「ホッと」一息つきませんか？下記日程で開催いたします。お気軽にご参加ください。イベント開催時は1か月前に改めてご案内いたします。

日時：原則第2火曜日 13:30～15:00

2022年度 開催日程(予定)

(赤字はイベントの予定 第2火曜日ではない場合あり)

4月12日(火)	5月10日(火)	6月14日(火)
7月19日(火)	8月9日(火)	9月13日(火)
10月18日(火)	11月8日(火)	12月6日(火)
1月10日(火)	2月14日(火)	3月14日(火)



楽しんでいただけるイベントを企画中です

場所：新杉田地域ケアプラザ 2階 ボランティアコーナー

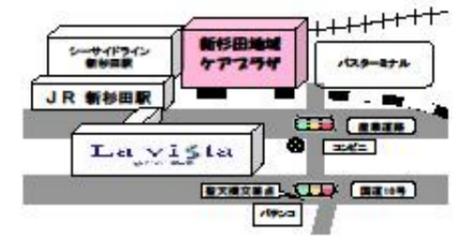
対象：介護をしている方、介護経験のある方  
男性介護者の方もお待ちしております

イベントには定員があります

費用：無料

申込：開催2日前までに新杉田地域ケアプラザ窓口もしくはお電話 ☎:045-771-3332 でお申し込みください。

申込・問合せ先(担当：永田、島村)  
 <<横浜市新杉田地域ケアプラザ>>  
 〒235-0032 横浜市磯子区新杉田町8-7  
 電話：045(771)3332 FAX：045(771)3334  
 JR・シーサイドライン 新杉田駅 徒歩1分  
 新杉田駅バスターミナル前 駐車場なし



お知らせ

「実り豊かな老後のために」は相続・遺言のことや介護保険の基礎知識などの、様々な講座を10月頃に開催できるように、ただいま準備中です。日程や内容など詳細が決まりましたら、ご案内いたします。



杉田 de 健康

# はつらつ塾



筋肉つみ立てコツコツ 貯筋の方法教えます！  
貯めた貯筋で 健康プラスワン活動も！！

男性参加者大歓迎！！

第1回 5/17(火)10:00～11:30

## 貯筋と 健康プラスワン活動のはなし

運動講師：林野 翔太 氏(さかいいはグループ(株)ファクトリ 所長 理学療法士)

第2回 6/7(火)10:00～12:00

## 貯筋と 運動と 栄養のはなし

運動講師：佐々木 恵 氏(NPO法人 健康サポートフィット 健康運動指導士)

栄養講師：片貝 佳寿巳 氏(地域の栄養士すぶ一んの会 管理栄養士)

第3回 7/5(火)10:00～12:00

## 貯筋と 運動と 口のはなし

運動講師：佐々木 恵 氏(NPO法人 健康サポートフィット 健康運動指導士)

講師：永田 可奈子(新杉田地域ケアプラザ 保健師)

第4回 7/19(火)10:00～11:30

## 貯筋査定と 健康プラスワン活動を計画しよう！

運動講師：林野 翔太 氏(さかいいはグループ(株)ファクトリ 所長 理学療法士)

対象：貯筋のために努力をしようと思っている方  
 場所：新杉田地域ケアプラザ3階 多目的ホール  
 定員：20名  
 費用：無料！

講座は、感染状況により中止や日程変更の可能性が  
あります。

申込開始日：令和4年4月11日(月)11:00より、定員に達しだい受付終了  
 申込：新杉田地域ケアプラザ窓口にて申込 もしくは

電話申込 045-771-3332(担当：永田)