

初音が丘地区センターだより

お問合せ・お申込み 〒240-0031 保土ヶ谷区藤塚町15-1 電話352-3992

知って得する介護の知識

～介護で不安になっている皆様へ～

今井地域ケアプラザ共催講座

開催日：下記 全4回 毎回個別募集

時間：13時～14時30分

対象：在宅介護に携わっている方、

興味のある方、悩んでいる方、

健康な方も参加できます！

各回先着20人(要予約)

参加費：無料(各回共)



①無理のない介助をしよう！ 11月5日(木)

～ 誰でもできる！移乗・移動の介護 ～

無理・無駄な動作をせずに、最小の
労力で最大の効果を挙げる効率の
良い身体の使い方(ボディメカニクス)
を学びましょう。



②時短料理を作ろう！ 11月19日(木)

～ 誰でもできる！簡単レンジ調理法 ～

電子レンジを利用して、時間と手間のかから
ない美味しい料理を作ってみましょう。

【献立】・キャベツとひき肉の重ね蒸し

・ブロッコリーの胡麻和え

・その他



③福祉用具を体験しよう！ 12月3日(木)

～ 体験しよう！最新福祉用具 ～

在宅向けの最新の福祉用具を
知りましょう。実際に福祉用具を
使い、使い勝手の良さを
体験してみましょう。



④認知症を学ぼう！ 12月17日(木)

～ 誰でもできる！認知症の理解 ～

認知症について正しく理解し、認知症の
人への基本の対応として

「3つのないプラス1」

を学びましょう。



各回共10/1(木)9:30から窓口申込

子ども卓球教室

これから卓球を始めたいきみも、

少しできるよというあなたも、

みんなで楽しく習いましょう！

開催日：10月14日(水)、21日(水)

時間：15時～16時50分

対象：小学生 各日先着20人

参加費：無料

持ち物：体育室用運動靴、卓球ラケット(持っている場合)

指導：VIA卓球クラブ



申込は当日直接会場へ

親子リトミック

表現力や理解力、運動能力。リトミックがもたらす
効果は様々です。

親子一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

開催日：10/21・11/4・11/18・12/2・

12/16・1/20・2/3・2/17・3/3(水)

時間：10時～11時

対象：2021年度幼稚園入園児と保護者

先着12組

参加費：3,600円(9回分)

申込受付中

ぴよぴよの1・2才会

お母さんとお子さんの楽しいふれあいの時間

手遊び・体操・リズム・お話しなど

赤ちゃんを卒業したら「ぴよぴよ」で遊びましょう

開催日：10/22・11/26・12/24・1/28・2/25(木曜)

時間：10時～11時と11時15分～12時15分

対象：1・2才児と保護者 先着20組

参加費：2,000円(5回分)

申込受付中

初音が丘地区センター 《指定管理者》 一般社団法人 保土ヶ谷区区民利用施設協会

住所 〒240-0031 保土ヶ谷区藤塚町15-1 電話 045-352-3992

開館時間 月曜日～土曜日 9:00～21:00 日曜・祝日 9:00～17:00

休館日 毎月第3月曜日(祝日の場合は翌平日)