

9月鴨めーる



ケアプラザからのお知らせ

当ケアプラザの協力医が変わりました。

当ケアプラザの協力医は
栗井俊成 先生です！

協力医による＜無料＞健康相談

※相談の対応人数は1回につき概ね2名です。

毎月第2・4金曜日 13:30～14:30の間 ※以前と曜日が変更しています。

9月13日・27日（金）（予約時に電話で要確認）



先生による「健康相談」を毎月無料で行っております。診察はできませんが、健康・体調に関する相談ができます。

薬剤師さんによる「健康コラム」

みなさんの秋といえばこれ!というものはなんですか?

今回は『食欲の秋』についてお話しします。

株) クリエイトエス・ディー
横浜市青葉区エリア在宅担当

薬剤師 吉田良平氏

秋は旬の食材が多く、どれも栄養満点で味もとても美味しいですね。その美味しさがゆえについつい食べ過ぎてしまうことも。。たまにならいいんです。ただ、食べ過ぎが続くと生活習慣病のきっかけにもなりかねません。予兆としては、**体重増加、胃の不快感、倦怠感**などなど(中でも特に体重は注意!)そこで、食べ過ぎないためのコツをご紹介します!

薬剤師さん

＜無料＞健康口話

・有酸素運動で脂肪を燃やして、無酸素運動で筋肉量を増やす!

・よく噛んで食べる!

・野菜から先に食べる、ベジファースト!

どんな方にも効くダイエット特効薬はありません。

日々の積み重ねが大事です!

体重を減らすお手伝いができる薬のお話に興味のある方は

次回の講座にご参加ください。参考になるお話を予定です。

血管年齢測定実施「自分のカラダを知ろう！」

【開催日時】10月18日(金)

13:00～14:30

あおばFPくらしの会共催
新NISAとiDeCoで長寿に安心を
～長期的な資産運用の手段～

新NISA制度がスタートするにあたり、
どんな金融機関を選べばいいのかなど、
活用について詳しく解説



【開催日時】9月14日(土) 13:00～15:00 【対象・定員】18歳以上 先着24名

【参加費】300円(資料代含む) 【持ち物】筆記用具、飲み物、上履き、外履き入れ

「残暑を熱く楽しむ音楽会」～ピアノ連弾、ピアノソロ他～ 9月8日(日)開催

第1部 13:00～14:00

演奏・・・小西道子氏・木村佐織氏

～オリンピック🇯🇵にちなんで、音楽で世界を巡る～

*彼こそが海賊

*カルメン・メドレー

*情熱大陸

*ドヴォルジャーク スラブ舞曲集より他

楽器は電子ピアノ使用・
曲目、曲順は変更になる
場合があります。

第2部 14:30～15:30

演奏・・・吉川芳恵氏・竹山朋子氏による

～皆さまご存じ、よくばり名曲コンサート～

*ブラームス/ハンガリー舞曲第5番

*モーツァルト/

2台のピアノの為にソナタ

*ドビュッシー/月の光

他



【定員】各回先着40名 ※各回毎に曲目が違いため、双方プログラムへの参加大歓迎です。

【参加費】各回毎 小学生以上300円 ※双方参加される場合は、2回分で1名500円

表裏講座申込・問合せ先：鴨志田地域ケアプラザ ☎(961)6911

【令和6年9月の予定】

- 予定に変更が生じる場合がございます。
- 来館時は上履き、外履き入れ、任意で飲料水なども持参してください。

ミニデイサービスひろがりサロン	2日	9日	23日		※内容や時間は要問合せ
親子のひろば かも☆ん	3日	17日	※要予約		10:00~11:30
姿勢美人(体幹トレーニング)	4日	18日			15:15~16:15
ほっこりんこ(子育て相談会場)	4日	11日	18日	25日	※区のHP参照・要確認
鴨志田ノルディック	5日	21日	7月より16:00~概ね17:30まで ※時間変更の可能性あり。初回の方は要予約		
はまちゃん体操	6日	20日	※予約不要		10:10~11:00
鴨のお茶の間	6日		※要予約		13:30~15:00
シルバーリハビリ体操	10日	24日			14:00~15:00
鴨志田ウォーキングクラブ	11日				※時間、場所要確認
あおば音楽遊びの会	16日				11:00~12:00 
鴨ちゃん健康クラブ	17日	※事前申込制			
ぬりえサロン SAI	20日				13:00~15:00
かるがもクラブ(トーンチャイム)	22日	29日			10:00~11:30
鴨の花のとも(生け花)	28日	※事前申込制			10:00~12:00
介護者のつどい	26日	13:30~15:00			介護をされている方。介護をされていた方

秋の園芸講座「楽しみ方・育て方」 開催日時:10月30日(水) 13:30~15:30

講師:高橋佳晴氏(自然観察指導員  ガーデンアドバイザー)

参加費:おひとり500円(資料代含む、お土産付) 対象・定員:18歳以上 先着20名

持ち物:筆記用具、ハンドタオル、上履きと外履き入れ、任意で水分補給用の飲み物

やさしい歴史講座シリーズ 黒船来航ものがたり

悠夕みのりサロン 当時の日本および東アジア、太平洋を巡る情勢と欧米の動きを概観し、黒船来航を巡る背景を考えて行きます。

開催日時:9月25日(水) 13:30~15:30

【参加費】各回400円(資料代・お茶代含む) 【対象・定員】おとなの方 先着20名

地域で健康体操!ひまわり 次回の開催日時:9月4・18日(水) 13:30~15:30

専門家の無理なく優しい指導で、健康で若々しくいられるようにみんなで楽しく体を動かしましょう。

【定例開催日】概ね毎月第1・3水曜日 【参加費】3か月毎に3,000円と別途年間保険料

【対象・募集定員】概ね60歳以上の方・今回の募集は若干名

セルフカウンセリング講座

まだ気づいていない自分探し。
子育てにも役に立ちます。
講師:三田典子氏
生涯学習セルフ
カウンセリング学会専任講師
9月21日(土)
13:30~15:00
【参加費】500円(資料代含む)
【対象・定員】おとなの方 先着10名

懐かしい曲を歌おう!

ギタリストの演奏に合わせて思い
きり声を出そう! 第3金曜日継続
演奏者:近藤文雄氏
介護福祉士、音楽療法セラピスト、
ギタリスト井上堯之氏に師事。
9月20日(金) 10:00~11:30
【参加費】500円(お茶・資料代含む)
【対象・定員】50歳以上 先着30名

小学生からの将棋講座

有段者に将棋を教えてもらいませんか?小学生からおとなまで参加可。
9月9・30日(月)
15:30~17:00
【講師】中村達氏
公益社団法人日本将棋連盟
公認棋道指導員五段
横浜青葉支部 支部長
【参加費】500円(資料代含む)
【対象・定員】小学生以上
毎回先着12名