

鴨志田 ウォーキングクラブ

〈8月～12月の予定〉

8月 休み

9/9 (水) 9:30 青葉台駅集合

青葉台駅→中央林間駅→桜木→多胡記念公園
→宇都宮記念公園→中央林間駅

10/14 (水) 9:30 青葉台駅集合

青葉台駅→中山駅→ズーラシア

11/11 (水) 9:30 青葉台駅集合

青葉台駅→南町田グランベリーパーク駅

12/9 (水) 9:30 青葉台駅集合

青葉台駅→江田駅→鶴池公園・せきれいの道
→センター南

がやうき・リニュー・トレッキングシューズなどお持ち
の方は置いて来て下さい。

〈月1回毎月第2水曜日〉

小雨では実行しますが大雨強風等の場合は8:30にケア
プラザへ電話で問い合わせください

持ち物: リュック・飲み物・タオル等ウォーキングの
装備

参加費: 年度毎500円 (保険料他)

申込: あらかじめケアプラザまで電話か来所にて
お申し込みください

◎当日駐車場はございません

ウォーキングには心臓の強化・骨への効
果・肥満を解消・美容への効果・生活習
慣病を予防・ストレスの解消・寝たきり
の予防などさまざまな効果があります！
仲間と季節を感じながら楽しく歩きま
しょう！



＜申込み・問い合わせ＞

横浜市鴨志田地域ケアプラザ

☎045-961-6911

シルバーリハビリ体操

お待たせしました！

9月から再開します！



理学療法士の先生が無理な
く丁寧に指導しますので体
力に不安がある方でも大丈
夫です。

毎月第2・4火曜日 14:00～15:00

参加費 3か月で3,000円

定員 12名 (先着順) 要予約

(他に年に一度、ボランティア行事保険料750円が必要です。)

※ 見学・参加体験希望の方はご連絡ください！

お問合せ・お申込み

鴨志田地域ケアプラザ ☎ 961-6911

企業連携講座

スマホ体験教室

知っていますか？

3G回線を提供している各キャリアがサービスを終了するため、
馴染みの「ガラケー」があと数年で使えなくなります。

もし、スマホが使えたら、コロナ禍でもラインでコミュニケーションが取れたり、生活が便利
で楽しくなるかもしれません。

不安解消！スマホのデモ機を使って実際に操作できるチャンスです！

【内容】2日にわたり、電話・メール・カメラの使い方、音声アシストの
使い方などの基本操作からライン・QRコード・キャッシュレス
決済など、役立つ機能を紹介。
※この携帯会社の電話をお持ちの方でもご参加いただけます。

【講師】スマホアドバイザー (販売斡旋はいたしません)

【対象】A.スマホを持っていないけれど、興味がある方、持とうと考えて
いる方

B.スマホを持ち始めたが、操作に不安がある方

【定員】各回先着12名

【開催日時】14:00～16:00

【場所】鴨志田地域ケアプラザ 多目的ホール

【持ち物】上履き、外履き入れ、マスク着用

第1回目 対象Aの方
(初心者向け)

1日目 11月11日 (水)

2日目 11月12日 (木)

第2回目 対象Bの方
(少しでも操作したことがある方向け)

1日目 11月13日 (金)

2日目 11月20日 (金)

申込み・予約

鴨志田地域ケアプラザ

☎ (961) 6911



第1・3 水曜日
15:30～



休止中

リフレッシュ エアロ☆

エアロビクスで全身をシェイプアップ！
爽やかな汗を流してリフレッシュしましょう

日時 毎月第1・3水曜日 15:30～17:00
(8・1月は休み)

場所 鴨志田地域ケアプラザ多目的ホール

内容 エアロビクス&ストレッチ

持ち物 動きやすい服装・上履き

申込 当日15:15より受付します
先着20名

参加費 1回300円 (保険料等含め)

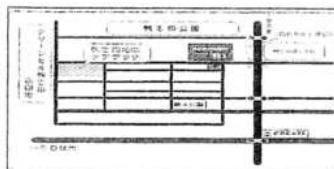


＜問合せ＞

横浜市鴨志田地域ケアプラザ

電話 045-961-6911

(担当: 地域交流)



歴史さんぽを楽しむ会

歴史に興味のある方、散歩がお好きな方
これから何かはじめようかと考えている方
皆さんで楽しく出かけましょう

令和2年10月9日(金) 恩田方面(恩田氏居館(中世)跡を訪ねて)
集合場所・時間 青葉台駅神戸屋キッチン前(銅像前) 13:30
◆雨天等天候不良の場合は10月16日(金)に延期

令和2年12月11日(金) 横浜方面(権現山城跡と神奈川宿を訪ねて)
集合場所・時間 青葉台駅神戸屋キッチン前(銅像前) 13:00
◆雨天等天候不良の場合は12月18日(金)に延期

令和3年2月12日(金) 未定
集合場所・時間 青葉台駅神戸屋キッチン前(銅像前) 13:30
◆雨天等天候不良の場合は2月19日(金)に延期

持ち物 飲み物、歩く装備、交通費等
参加費 無料
申込み 事前に電話または来所
当日のお問合せは、9時30分以降にお願いします
*全日程、集合時間厳守をお願いいたします。

<お問い合わせ・お申し込み>

鴨志田地域ケアプラザ
青葉区鴨志田町547-3
TEL: 961-6911
(担当: 地域交流)

鴨のお楽しみ会 楽しい折り紙

一枚の紙からいろいろなもの
が作れる楽しさを知ってみま
せんか。

お茶を頂きながら、楽しく
折りましょう。

お気軽にお問合せください。

場 所: 鴨志田地域ケアプラザ

日 時: 偶数月 第1木曜日13:30~15:30

参加費: 毎回300円(お茶代含む)

持ち物: ハサミ 定員: 12名

申込み: まずはお気軽にご連絡の上ご見学下さい

<お問い合わせ・お申し込み>

横浜市鴨志田地域ケアプラザ
横浜市青葉区鴨志田町547-3
TEL 045-961-6911

※お車での来所はご遠慮ください

自分で育てた野菜を食べる喜びを!

畑プロジェクト

寺家の畑で環境と健康に優しい有機野菜栽培に

チャレンジしてみませんか?

種苗の選定から育成・収穫まで皆で話し合いながら

スローライフを楽しむ交流の場です。

畑作業が初めての方からベテランまで、老若男女を問わずどなたでも
大歓迎です。お気軽にご参加ください。

活動日: 火曜日チーム、日曜日チーム(親子参加歓迎)

参加費: 半年毎に種苗代の一部として 3,500円(3月・9月)
年2回徴収します。

お申込み・お問合せ

横浜市鴨志田地域ケアプラザ

☎ 045-961-6911

鴨の花のとも

鴨志田地域ケアプラザでは、生け花の講座を
開催しています。基本の生け方から季節に
ちなんだリース作りまで、楽しく生け花を
学ぶことが出来る講座です。
気軽に、お問い合わせください。

日 時: 第4土曜日 10:00~12:00

場 所: 鴨志田地域ケアプラザ

定 員: 15名

参加費: 1,000円(お花代を含む)

持ち物: はさみ・持ち帰り用の袋など

申 込: 鴨志田地域ケアプラザ

お電話又は受付まで

★お問い合わせ・お申し込み★

鴨志田地域ケアプラザ
☎045-961-6911

