



- ・笑顔を保ち、精進して参ります。（須田）
 - ・日々の生活の中で今後とも季節の移ろいを、感じていただけるよう行事や、レクリエーションも、工夫してまいります。実り多い年となりますように！（増淵）
- 午」駿馬のごとく勢いに満ちたますよう、鋭意努力いたします。（吉原）
- 、誠心誠意努めていきます。（栗原）

FAX: 045-594-3605

[illegible]

地域活動交流から

こども食堂 たかたっこキッチン プレオープン

高田地域ケアプラザに、みんなが気軽に立ち寄れるこども食堂「たかたっこキッチン」がオープンしました。この名称は地域のこどもたちが考えてくれた名前です。素敵ですね。メニューは、みんなが大好きなカレーライス。地域の農家さんが育てた野菜を提供してくださり、愛情いっぱいのカレーを味わえます。食事のほかにも、勉強や宿題をしたり、自由にゆったり過ごせる居場所としてご利用いただけます。「たかたっこキッチン」が、高田地域のみなさんとこどもたちをやさしく見守りながら、ともに育っていく居場所として広がっていくことを願っています。こども（中学生まで）無料。大人200円。小学校3年生までは、必ず保護者（大人）と一緒にご来場ください。また大人だけのご利用はできません。事前予約制です。次回は、1月24日（土）12:00～13:15 みなさんのお越しをお待ちしています。（吉光）



1月 高田地区カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1 元旦 ケアプラザ休館日	2 ケアプラザ休館日	3 ケアプラザ休館日
4	5 ケアプラザ休館日	6 ●あったかだ	7	8	9 ●子育て支援者会場 ●たかた金曜会	10 ◆ラジオ体操 9:30～ （イオンスイ横浜高田）
11	12 成人の日 ●みんなでコグニサイズ	13 ◆おしゃれトーク	14 ●うたの広場	15 ●高田ひまわり会	16 ●子育て支援者会場 ●高田元気教室 ◆楽楽ウォーキング	17 ●健康歩き方教室
18	19	20	21 ●生きいきサロン	22	23 ●子育て支援者会場	24 OPEN! ●たかたっこキッチン ◆男性向けサロン ◆ラジオ体操 9:30～ （イオンスイ横浜高田）
25	26 ●歌声うらうら	27 ●たかたっ子育て	28	29 ◆「みんなで正月太りを解消しよう」 （たかたコミュニティハウス）	30 ●子育て支援者会場	31 ●♫ イストレーニング studio

●会場：ケアプラザ ◆会場：ケアプラザ以外 ★予約制 ※詳しくはチラシをご覧ください、ケアプラザまでお問合せください

定期的に行っている事業

- 生きいきサロン（ミニデイ）
65歳以上の方 10:00～
- あったかだ（精神保健サロン）
精神保健に関心のある方 15:00～
- えがおカフェ（サロン）★
どなたでもお気軽に！ 13:00～
- 介護者のつどい（サロン）
介護者の方対象（偶数月）13:00～
- みんなでコグニサイズ（体操）★
どなたでもお気軽に！ 13:00～
- たかた金曜会（体操）★
概ね65歳以上の方 13:00～
- 高田ひまわり会（体操）
概ね65歳以上の方 10:00～
- 音楽健康サークルうたの広場（うた）★
どなたでも 13:00～
- ◆たかたの丘サロン★【会場：高田研修所】 10:00～
高齢者のための交流の場、月替わりで体操・脳トレ等実施
- ◆おしゃれトーク★【会場：ゆずの樹】 13:30～
スマホのお悩み相談、身体にまつわる測定やケアについてみんなでトーク
- ◆男性向けサロン★【会場：ショウエイ総合リハビリステーション】 9:30～
フィットネスマシンを使って、運動不足解消に！（奇数月）

男性限定事業

- 男性限定高田元気教室（体操）★
概ね65歳以上の男性 13:30～
- 男性限定健康歩き方教室（体操）★
概ね65歳以上の男性 10:00～
- 男性限定♫ イストレーニング studio（うた）★
成人男性 10:00～

子育て支援事業

- たかたっ子育て 10:00～
未就園児対象
- 子育て支援者会場 9:30～
乳幼児対象
- 高田赤ちゃん会 10:00～
第一子の0歳児対象

