

コグニサイズをやってみよう

運動で

認知症予防

頭と体を
同時に使う



新吉田地域ケアプラザ
キャラクター
「ニコニコっち」



元気のキーワードは
「人とのつながり」

毎日
行くところがある！
やることがある！

参加費
無料

日程

令和6年10月29日(火)

14:00～15:30

会場

J A 横浜 新田支店 2階 会議室
横浜市港北区新吉田東8-4-10

定員

25名 申し込み受付開始10月1日(火) 9:00～

講師

大泉 一洋 新吉田地域ケアプラザ デイサービス 生活相談員
コグニサイズを教える研修会(指導者研修) 終了

その他

水分補給用飲み物を持参のうえ、動きやすい服装でお越しください。
会場への入り口は店舗入り口とは異なります。ご注意ください！

会場入り口



J A 横浜
新田支店


至高田

至新横浜

お申込み
お問合せ

新吉田地域ケアプラザ 担当 小川

TEL: 045-592-2151 横浜市港北区新吉田町6001-6

初めての方大歓迎 
読み聞かせスキルアップ講座

おはなし会 ワークショップ

10.31木 11.04月 11.07木

11.11月 11.28木 10:00~12:00



※全5回の連続講座です。

会場

新吉田地域ケアプラザ

定員

16名(先着順)

対象

子どもが好きな方ならどなたでも

講師

貞廣典子氏、筒井厚子氏
虹の部屋(山内図書館 おはなし会ボランティア)

内容

絵本・紙芝居の読み方や選び方、たくさんの手遊びやわらべうたを学びます。講座の後半では、当ケアプラザの未就学児向けサロンで披露することにチャレンジできます。初心者でも分かりやすく説明をいたします。



10月1日より
右下の二次元
バーコードから
もお申込みいた
だけます!



申込フォーム

第2回

新田地区センター共催

イキナ 男の料理教室

令和6年10月31日(木) 10:00~12:00
新田地区センター 3階料理室にて

講師: 桑原 史氏 (横浜共生会 横浜らいず 管理栄養士)

定員: 先着8名

参加費: 700円(当日お持ちください)

持ち物: エプロン・三角巾・マスク
調理したものを入れる容器

※3品分の汁が漏れない容器をご持参下さい

【講座内容】

- ・ためになる栄養のお話し
- ・美味しいメニューの調理実習

お申込み
お問い合わせ

新吉田地域ケアプラザ
045-592-2151



上記の講座は、どちらも10月1日(火)
9時よりお申込み開始です。