

泉区役所から



※会場の記載のない場合は区役所で実施

「今の時代を知っておきたい お金に関する知識」講座

①上飯田地域ケアプラザ 7月22日(月)10時～11時30分

②踊場地域ケアプラザ 7月25日(木)10時～11時30分

講師:加藤 明彦さん

各回抽選30人

申問 7月16日17時までにHPから **電子申請**

か電話または希望会場・**名**・居住区・**番**・年代・**☑**を書いてFAXかEメールか、いずみ区民活動支援センター(区役所1階104窓口)へ

☎800-2393 fax800-2518

✉iz-kuminkatsudou@city.yokohama.jp

生活習慣改善相談(予約制)

保健師・栄養士・歯科衛生士による食生活、運動、口腔や歯、禁煙相談

7月25日(木)①9時30分から②10時30分から

8月6日(火)①9時30分から②10時30分から③13時30分から④14時30分から⑤15時30分から

申問 電話で健康づくり係へ

☎800-2445 fax800-2516

HIV(エイズ)検査・梅毒検査(予約制)

匿名制。エイズに関する相談も 毎週月曜(祝休日は除く)9時～9時30分 申問 前の週の金曜16時までに電話で健康づくり係へ

☎800-2445 fax800-2516

横浜市健康診査

市内在住の後期高齢者医療制度被保険者(主に75歳以上の人)など 年度に1回。市内医療機関で

詳細はHPで確認を

問 健康づくり係

☎800-2445 fax800-2516



介護こころの相談(予約制)

介護者のストレスや悩みを軽くするため、カウンセラーが相談に応じます 7月23日(火)9時30分から(1回30分程度)

申問 電話で高齢者支援担当へ

☎800-2434 fax800-2513

もの忘れ相談(予約制)

専門医による認知症などの相談 7月25日(木)14時から

申問 電話で高齢者支援担当へ

☎800-2434 fax800-2513

令和6年10月から
プラスチックごみの
出し方が変わります!



▲詳しくはこちら

はじめよう!認知症予防体操

筋力アップや認知症予防を行います 8月29日(木)10時～12時

区役所1階母子健康相談室で

区内在住でおおむね75歳以上の人、先着20人(初めての人優先)

申問 7月11日から電話か**名**・**番**・**☑**を

書いてFAXで高齢者支援担当へ

☎800-2435 fax800-2513

若者のための専門相談(予約制)

ひきこもりなどの困難を抱える若者の自立支援を行っているよこはま西部ユースプラザの職員による相談 毎月第2・4水曜午後(1回50分)

15歳～39歳の人と家族

申問 月～土曜(第3月曜と祝日を除く)の

11時～19時に電話でよこはま西部

ユースプラザへ

☎744-8344

泉区社会福祉協議会

〒245-0023 和泉中央南5-4-13

☎802-2150 fax804-6042



令和6年度 泉区ボランティア入門講座

これからボランティア活動を始めの人に、活動先の紹介や活動のポイントを伝える講座

7月17日、8月21日、9月18日の水曜 各日10時～11時30分

各日先着4人。泉ふれあいホームで

申 7月11日から電話か**行**・**〒**・**名**・

番・**☑**を書いてEメールで

✉izumiku01@yokohamashakyo.jp

善意銀行

●介護老人福祉施設 ヴィラ泉

●匿名4人(敬称略)

以上の皆さまから寄附をいただきました。ありがとうございました。

イキイキ!いずみ ヘルシーカンパニー vol.1

～区内事業所で働く皆さんの健康づくりを応援しています!～



横浜市では従業員の健康づくりに取り組む企業を応援するため、健康経営に積極的に取り組む事業所を横浜市独自に認証しています。 2024年度募集期間:6月上旬～9月末



▲詳細はこちら

認証を受けた区内事業所の取組を紹介します!

医療法人社団 EIU Green Dental Clinic 緑園(緑園)

取組

区内福祉障害サービス事業所が作る管理栄養士監修のケータリング弁当を週2回提供!

➔ おいしくヘルシーなランチは大好評!食生活改善にも役立っています。

定期的に勉強会を開催し、健康づくりのコツを伝授!

➔ 疲れにくくなったという声や体調不良のスタッフが減るなど効果がでています。

スタッフルームに運動器具を設置!

➔ 自転車や徒歩通勤など、運動習慣を取り入れるスタッフが増えていきます。

メッセージ

健康に携わる事業所として、職場環境やスタッフの健康増進を大切に取組んできました。横浜健康経営認証では、最高位(AAA)の評価をいただき、さらなる健康への取り組みの充実につながっています。(石川院長)



石川院長(右前)、前田歯科医師(左前)ほか、スタッフの皆さん▲

問 健康づくり係 ☎800-2445 fax800-2516

しらゆり公園プールで涼しく!健康的に過ごしませんか!

7月13日(土)～9月1日(日) 期間中無休

中田東1-41-1(市営地下鉄中田駅または中田バス停徒歩5分)

プールの種類	営業時間	料金 / 1時間	利用できる人
25mプール ※1	9時～18時 (水浴は17時50分まで)	100円	小学2年生以上
子ども用プール ※2・3	9時～16時 (水浴は15時50分まで)	60円	幼児～小学1年生

※1 1年生以下は原則として利用できませんが、水着着用の保護者(18歳以上)1人につき1人の利用ができます。

※2 未就学児は、水着着用の保護者(18歳以上)1人につき2人まで利用ができます。

※3 オムツが取れていない幼児は、水浴ができません。幼児専用のビニールプールをご利用ください。

駐車場はありません。

荒天や水温・気温が低い場合は休場することがありますので、事前に施設へ確認してください。



3ページでも公園プールを紹介中!

問 しらゆり公園プール指定管理者:株式会社フクシ・エンタープライズ 期間中:☎fax803-2061 期間外:☎03-3681-0294 fax03-3681-0299

新橋地域ケアプラザってどんなところ?

身近な場所で健康づくりに取り組む自主的な活動グループ「元気づくりステーション」をご存じですか?区内には11カ所の「元気づくりステーション」が活動しています。

新橋地域ケアプラザのエリアでは2つのグループが活動しています。どちらも「ふまねっと運動」を活用した健康づくりに取り組んでいます。

「ふまねっと運動」とは、50センチメートル四方のマス目でできた大きな網を床に敷いて、この網を踏まないようにゆっくり慎重に歩くゲーム感覚の運動です。歩行のふらつき・バランスの改善などが期待できるほか、注意力、集中力、記憶力など認知機能の改善にも効果があります。運動が苦手な人、杖歩行の人でも自分のペースで楽しく参加できます。

どちらの活動もボランティアの「ふまねっとサポーター」が楽しく和やかさをモットーに進めています。見学もできますので、ぜひ参加してみませんか。参加費や持ち物など詳細はお問い合わせください。

「元気づくりステーション」マップはこちら▶



▲健康畑ひまわり



ふまねっとサークル▶



問 新橋地域ケアプラザ ☎813-3877 fax813-3380 / 問 事業企画担当 ☎800-2433 fax800-2516