



# デイサービスから

10/14日(月)～10/26日(土)迄、出前で楽しむ♪昼食会を行いました。なかなかご自宅を出前を取る機会がないそうで、皆さん喜んでくれました。お寿司・中華料理・(蕎麦・うどん・丼物)の3店舗の中からご自身で、好きな物を選んでスタッフと一緒に楽しいひと時を過ごしました。ご満悦の様子です(∩∩)/ 増淵



## 12月高田地区カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
1	2 ケアプラザ休館日	3 ●あったかだ	4 ●えがおカフェ	5 ●たかたっ子育て	6 ●子育て支援者会場 ●男性限定高田元気教室 ◆たかたの丘サロン	7 ●男性限定 ボイストレーニング studio
8	9 ●みんなでコグニサイズ	10 ◆おしゃれトーク	11	12 ●介護者のつどい	13 ●子育て支援者会場 ●たかた金曜会	14 ●横浜PVA講座 ※1
15	16 ●赤ちゃん会	17	18 ●生きいきサロン	19	20 ●子育て支援者会場 ●楽楽ウォーキング ※2	21 ●男性限定 健康歩き方教室
22	23	24	25	26	27 ●子育て支援者会場 ●書き初め教室※3	28
29 ケアプラザ休館日	30	31 →				

※1 ※2 ※3 詳細はチラシをご覧ください

### ●ケアプラザを会場に定期的に行われている事業

あったかだ	第1火曜日 15:00～17:00	精神保健に関心のある方
えがおカフェ (サロン)	第1水曜日 13:00～14:30	どなたでもお気軽に! ★予約制
男性限定高田元気教室	第1金曜日 13:30～14:30	概ね65歳以上の男性 ★予約制
男性限定ボイストレーニングstudio	第1又は第4土曜日10:00～11:30	成人男性 ★予約制
みんなでコグニサイズ	第2月曜日 13:00～14:30	どなたでもお気軽に! ★予約制
介護者のつどい	偶数月第2木曜日 13:00～14:30	交流会 身近な高齢者・障がい者を介護している方が対象
たかた金曜会	第2金曜日 13:00～14:30	概ね65歳以上の方 ★予約制
生きいきサロン (ミニデイ)	第3水曜日 10:00～12:00	高田にお住まいの65歳以上の方
男性限定健康歩き方教室	第3土曜日 10:00～11:30	65歳以上の男性 ★予約制
たかたっ子育て (子育てサロン)	第1木曜日・第4火曜日10:00～11:00	未就園児対象 ㊦12月24日お休みです
子育て支援者会場	毎週金曜日 9:30～11:00	★未就園児対象
高田赤ちゃん会	第3月曜日 10:00～11:00	★第1子の0歳児と保護者

★印：港北区のホームページでご確認ください

### ◆その他の会場で定期的に行われている事業

たかたの丘サロン	第1金曜日 10:00～11:30	高齢者のための交流の場、月替わりで体操・脳トレ等実施 ★予約制 【場所】高田研修所 (高田天満宮隣り)
おしゃれトーク	第2火曜日 13:30～14:30	スマホのお悩み相談、体にまつわる測定やケアについてみんなでトーク ★予約制 【場所】ゆずの樹 (高田東3-11-17)
男性向けサロン	奇数月第4土曜日 9:30～11:00	フィットネスマシンを使って運動不足解消に! ★予約制 【場所】ショウエイ総合リハビリステーション(高田住宅前バス停近く)

★予約制：参加ご希望の方は高田地域ケアプラザまでご連絡ください ☎045-594-3601