

ゆうづるイッピー3月号

～市場が毎日HAPPYでありますように～

<運営方針> 地域に暮らす全ての方が、安心して安全に暮らすために地域と協働し、
福祉保健活動・地域活動・地域交流の拠点をつくります。



〒230-0024
横浜市鶴見区市場下町11-5
指定管理者：社会福祉法人 大樹
横浜市鶴見市場地域ケアプラザ
横浜市鶴見市場コミュニティハウス
発行責任者：加藤 賢次
2019年2月20日発行：第141号
HPアドレス：<http://www.taiju.or.jp>
TEL 045-504-1077
FAX 045-500-6677

ゆうづる

スプリングコンサート

3/10日

14:00 開演 (13:30 開場)

参加費：無料 申込不要

横浜ウインドオーケストラの演奏会を開催します。ゆうづるでは初めての試みとなります。

子どもから大人まで楽しめる内容となっています。

小さなお子さんにはジョイントマットを敷いてありますよ！

地域の皆様のご参加をお待ちしています。

曲目例：きよしのズンドコ節、ちびまる子ちゃんメドレー、魔女の宅急便コレクション など



ママのための別室保育

ソフトエアロビ教室 参加者募集

子育て中のママさん！2時間お子さんを預けて、リフレッシュしませんか？？

ママがエアロビ中は地域の保健活動推進委員さんや地域のボランティアの方がお子さんを保育してくれます。最初はママと離れることで泣いてしまうお子さんも、回数を重ねるうちに慣れてきて成長していきます。今後幼稚園や保育園等に通う予定の方や、少しお子さんと離れた時間が欲しい方などに活用して頂きたい事業となっています。保育が初めての方にもオススメです★★

開催日時：4～6月毎月第2水曜 4月10日・5月8日・6月12日の10時～12時

対象：未就学児のママさんとその子ども

保育：対象は生後6ヶ月～4歳まで（先着10組）

参加費：保育有り⇒保育料3回で1000円（1人） +受講料3回で1000円

保育無し⇒受講料3回で1000円

動きやすい服装で水分をお持ち下さい。お子さんの持ち物については申込の際にご説明します。

申込日 3月13日（水）9:30～12:00 ゆうづる2階

はまちゃん体操 参加者募集

ゆうづるで大人気のはまちゃん体操の2019年度の参加者を募集いたします。毎回大好評でキャンセル待ちなどが出る事業ですので、2019年度より申込方法を変更いたします。

変更点① 募集期間を半年⇒4ヶ月ごとの募集に。

変更点② 今まで1度も参加されたことのない方が対象の優先枠を設けます。

変更点③ 前期間（2018年10月～2019年3月）に参加された方で、皆勤賞の方は優先的に参加可能とします。（希望の方のみ）※皆勤賞の方はゆうづるスタッフよりご案内した方のみです。

地域の皆様お一人でも多くの方に参加していただき、健康増進を目指して欲しいという思いから、このように変更をさせていただきます。ご理解とご協力をお願いします。

実施期間：2019年4月～7月までの第2・4水曜日 13:30～14:30

参加費：：無料

対象・定員：概ね60歳以上の地域住民40名

内容：プロジェクターでの体操のビデオを見ながら体操します。ひざひざわっくん体操とはまちゃん体操を行います。

持ち物：動きやすい服装と、水分補給できるもの

募集期間：2019年3月25日（月）9時～ ①来館 ②電話 にて受付

（先着順、定員になり次第×切）

☎500-6688

★申込開始時は電話が混み合うことがありますが、上記の電話番号にお願いします。それ以外の番号ですと申込順が遅くなり、定員洩れになる事がありますので、ご注意下さい。お掛け間違いに注意。

※受付は①来館②電話の順で優先します。

申込はご本人またはご家族のみです。ご友人等の申込は出来ません。

自動更新は出来ません。前回参加された方も必ず申込してください。

参加予定が不確定の方はご遠慮下さい。（多数の方が楽しみにしている事業です。ご了承下さい）

男の筋トレ教室 絶賛開催中!

大好評の男の筋トレ教室、3月も開校します!

普段は使わない筋肉を使って、運動不足解消・健康増進に励みましょう★

脳トレや音楽付きの有酸素運動もします。

温かくなってきた今日この頃。みんなで体を動かしましょう。

開催日：3月16日（土）10:00～11:30

持ち物：運動できる服装、水分補給できるもの



身近な場所で健康づくり

魅力と秘訣



3月29日(金) 13:30~15:00

講師：田中 重孝 氏 (うしおだ訪問看護ステーション 理学療法士)

- ✓ 住み慣れた自分の地域に気軽に行ける交流の場があるといいな。運動もやれたらいいな。
- ✓ お茶やおしゃべりのサロンの担い手さん
- ✓ みんなで出来る簡単な体操や脳トレ
- ✓ 仲間と地域で何かやりたいと思っている
- ✓ 話を聞いてみたい方など

**身近な場所での健康づくりや居場所作りについてみんなで学びましょう。
お気軽にどうぞ！**

健康カラオケ教室 参加者募集！

月に2回ゆうづるではカラオケ教室を開催しています。年度初めに参加者を募集しています。2019年度の申込みをします。先生より提示される課題曲などを練習し、年に1度カラオケ発表会を実施しています。お気軽にお問い合わせください。

開始日時：4月~3月までの第1・3月曜日の月2回全24回

9時45分~11時45分

会場：ゆうづる2階小会議室

定員：20人(先着順)

参加費：3000円(全24回分、初回に徴収) ※初回は4/1です

申込み：3月 4日(月)より来館または電話にて(先着順)

急募

ゆうづるデイサービス

送迎運転手 大募集！！

鶴見市場地域ケアプラザゆうづるのデイサービス送迎車の運転手を募集しています。

業務内容：送迎車の運転

勤務日：月曜日~土曜日

時間 8:30~10:00 16:00~18:00

まずはお気軽にお問い合わせ下さい

045-504-1077 (担当：加藤・清水)



●会場の記載がない事業はゆうづるが会場です。
詳しい内容はお気軽にゆうづるまで
お問合せ下さい♪

3月のイベント案内

休館日：3月17日(日)

子育て支援キッズイベント 毎週火曜日 10:00 から

(1) ゆうづるキッズイベント

内容：第1火曜日 あっこさんと音楽で遊ぼう
第3火曜日 リトミック

(2) キッズルーム ゆうづる 市場地区社協主催

内容：第2火曜日 青木先生の親子体操
第4火曜日 保育園の先生と遊ぼう

カフェコメット 参加費100円 フリードリンク

★子育て中のママやママを支える地域の方によるカフェ♪
3月20日(水)は「来年度の予定を立てよう」です。来年度やりたいことを決めます♪皆様のご参加をお待ちしております。是非ご参加下さい。

育児教室(鶴見区役所主催) 10:00~11:30

★お母さんと0歳のお子さん(原則第1子)の集まりです。
3月6日(水) ゆうづる

子育て支援者相談事業

★子育て支援者さんに、子育てに関する事なら何でも聞いて下さい♪

日時：毎週金曜日 10:00~12:00

ママカフェ&ホットカフェ 10:00~11:30

楽しくお話しながらくつろいで下さいね!

参加費 100円(フリードリンク)

【場所】	【日程】
パークスホール	3月4日(月)
栄町公園集会所	3月11日(月)

絵本で遊ぼう「おはなし広場」

★地域ボランティアさんによる楽しい絵本お話し会です♪

日時：3月27日(水)(原則毎月 第4水曜日)
前半：10:00~ 後半：10:30~

ゆうづるルーム

★未就学児向けの開放ルームです。おもちゃ・絵本あり♪

日時：毎日(休館日を除く) 9:00~18:30
日曜祝日 9:00~17:00

焼きたての美味しいパン・クッキー販売しています♪

●自然館(元宮)クッキー販売
3月20日(水) カフェコメット内にて
●つるみ地域活動ホーム幹(北寺尾)パン販売
第1回 3月20日(水) カフェコメット内にて
第2回 3月26日(火) 1フロビーにて

たのしいかい(市場小コミュニティハウス)

内容：軽体操、懐かしい唄、脳トレ、製作など
日時：毎月第1金曜日、第3水曜日 13:30~15:30
場所：市場小コミュニティハウス ※変更有り。お問い合わせ下さい
会費：月200円 対象：おおむね65歳以上の方

ゆうづる倶楽部

日時：毎週火曜日 13:00~15:00
場所：大和町会館 (どこにお住まいの方も可)
参加費：100円
対象者：地域の方どなたでも
内容：健康体操や手芸、書道や脳トレなどのイベントを予定

介護者の集い かたらい 参加費無料です!

★日頃の介護の悩みや疑問を気軽に話しする場です。
日時：3月6日(水) 13:00~15:00

パソコン相談室(初級編)

★わかりやすく丁寧にお教えいたします。
日時：3月20日(水) 13:30~16:00です。
講師：鶴見区パソコンボランティア協会
参加費：無料
事前に相談内容を連絡頂くと当日スムーズにご説明できます♪
※ご自分のパソコンの持ち込みも可能です。

ポッチャ交流会

日時：3月15日(金) 15時~16時
簡単・天気左右されない・誰でも出来る!一緒に楽しみましょう。簡単なスポーツです。

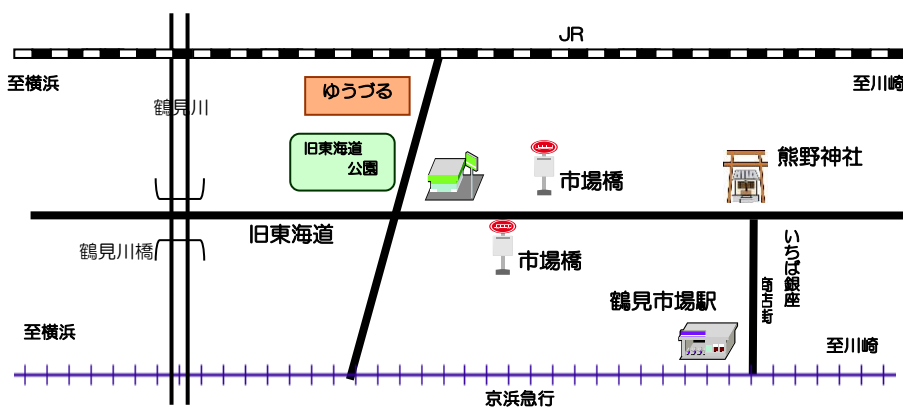
ゆうづる健康マージャンサロン 13:00~17:00

★みんなで楽しくマージャンを通して交流しましょう♪
初心者の方でもボランティアさんが教えて下さいます。
日時：3月4日(月)、16日(土)
参加費：無料 申込み：なし

【案内図】

※車で来館はご遠慮下さい。

京急線鶴見市場駅より徒歩13分
横浜市営バス18系統 市場橋下車徒歩3分



【イベントのお問合せ・お申し込み】

TEL 500-6688

【その他のお問合せはこちらへ】

TEL 504-1077

★☆編集後記☆★

年度末になり少しずつ忙しくなります。新年度に向けて事業の募集等がたくさんあります。この時期のイッピーは要チェックです★
30年度後期は毎月ゆうづる文庫に新刊を入れていましたが、いかがでしたでしょうか。次回は10月までお休みです。リクエストなどありましたら、お気軽にどうぞ!
音楽系の活動が増えてきていて、ピアノ(本物の木のやつ)が欲しいなあ…。寄付してくれる方募集中です!