

平成30年度 大人の未来設計塾

わたしが描く 未来プラン

高齢社会が加速するなかで、笑って話せる元気な時に人生最期のことを考えることが大切になってきています。

自分にもしものことがあった時、大切な家族が困らないように、自分自身が後悔しないように、これから迎える「老い支度」どのように自分自身で整理整頓していくのか、今回の大人の未来設計塾で一緒に考えてみましょう

第1回

「家族の絆と家族への想い」
人生の終わりを考えるとき

日時：3月10日(日)
場所：日下地域ケアプラザ 3階 多目的ホール
時間：9:30~11:30
講師：◆日蓮宗 唱導寺住職
◆葬祭1級ディレクター

第2回

「夢を見すぎないこれからの人生設計」
正しい情報の選択

日時：3月16日(土)
場所：日下地域ケアプラザ 3階 多目的ホール
時間：9:30~11:30
講師：弁護士 宮口麻衣 先生 他会員1名
(ホームロイヤー推進協議会)

第3回 「自分らしい生き方の選択」 在宅で長く暮らすために

日時：3月17日(日) 場所：日下地域ケアプラザ 3階 多目的ホール
時間：9:30~11:30
講師：港南区医師会訪問看護ステーション 日本看護協会認定緩和ケア認定看護師 梅津万知子 氏

対象：概ね50歳以上の方

定員：40名

募集開始：1月28日(月)から 電話またはFAXで受付開始

日下地域ケアプラザ

担当：包括支援センター 菅原 (すがはら)

生活体制整備事業 安田 (やすだ)

電話 (843) 3555 FAX (843) 2400

お申し込み・
お問い合わせ



第3回

日下健康フェスタ

～あなたのボディをチェック、いきいき健康からだづくり～

開催日時：3月7日(木) 10:00~12:00

開催場所：日下地域ケアプラザ 3階 多目的ホール

申込み：概ね60歳以上 先着40名

電話・窓口にて受付 電話843-3555 (担当 安田・福島)



血管年齢とストレス測定	体脂肪・筋肉量・水分量測定	骨の強度を測定	美味しい100カロリー 大塚食品試食コーナー
●ストレス点数 ●血管年齢 ●平均心拍数 ●最高心拍 ●最低心拍	◆体脂肪率 ◆腕の脂肪率 ◆脚の脂肪率 ◆内臓の脂肪率 ◆筋肉量 ◆腕の筋肉量 ◆脚の筋肉量 ◆筋肉率 ◆水分量	■基準値 ■基礎代謝量 ■推定骨量	
		【主催】コアラ薬局 【共催】日下地区保健活動推進委員 日下地域ケアプラザ	

日下ケアプラザで活動中のサークルをご紹介します

ストレッチin日下

“ストレッチin日下”は「ひざ痛」・「腰痛改善」のストレッチや「脳トレ」を中心に 行っている体操教室です。

開催日時：毎月第2・第4水曜日 13:15~14:45

開催場所：日下地域ケアプラザ 3階 多目的ホール

参加費：3か月(6回) 3,000円

♪ご興味のある方は、一度見学に来てくださいね。

メンバー
募集中!



お問い合わせ 日下地域ケアプラザ

電話 (843) 3555 FAX (843) 2400 E-mail hishita-tiiki@morinokai.or.jp

担当 佐藤 (さとう)・伊藤 (いとう)・武藤 (むとう)・井村 (いむら) まで

2019
初級編

日下

体操指導者養成セミナー

高齢者の健康増進のためサロンや体操教室で簡単な体操指導ができる指導者養成セミナーを開催します。

場所：日下地域ケアプラザ
3階 多目的ホール

参加費：無料

対象：日下住民・概ね70歳以下

持ち物：飲料・タオル・運動しやすい上履き 筆記道具

申込み：受付中

定員：15名(抽選)

【セミナー日程表】

- 2月12日(火)
10:00~12:00
オリエンテーション
血圧測定 説明・実技
- 2月26日(火)
10:00~12:00
ロコモについて
高齢者の身体特徴・実技
- 3月5日(火)
10:00~12:00
やさしい解剖学・実技

【講師】
パリスティックトレーナー代表
中村 幸貴氏



詳細は日下地域ケアプラザまでお問い合わせ下さい。
担当：安田・福島

2月・3月 ケアプラザカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
AM 2月					1 ・天元クラブ ・やさしい体操	2 ・歌のいずみ
PM 3	4 ・赤ちゃん教室	5 健康マージャンは 現在満員です。	6 ・子育てひろば ・健康マージャン あいあいクラブ ・絵手紙サロン	7 ・町ぐるみ 健康づくり教室	8日・9日 つるし雑祭り	
AM 10	11	12 ・おはなし会 ・日下体操指導者養成 セミナー(第1回)	13 ・美味クラブ ・子育てひろば ・ストレッチin日下	14 ・地区リハビリ教室		
PM 17 ・おもちゃの病院	18 ・おひさまクラブ	19 ・楽遊クラブ	20 ・子育てひろば ・健康マージャン あいあいクラブ ・絵手紙サロン	21 ・町ぐるみ 健康づくり教室	22 ・虹の会 ・ご近所茶話会	23 ・さくら会
AM 24 AM~PM ・全館清掃日	25 ・公園で遊びましょう	26 ・日下体操指導者 養成セミナー(第2回)	27 ・美味クラブ ・子育てひろば ・ストレッチin日下	28		
日	月	火	水	木	金	土
AM 3月					1 ・天元クラブ ・わくわくヨガ講座 ・やさしい体操	2
PM 3	4 ・赤ちゃん教室	5 ・日下体操指導者 養成セミナー(第3回)	6 ・子育てひろば ・健康マージャン あいあいクラブ ・絵手紙サロン	7 ・日下健康フェスタ	8 ・虹の会	9 ・さくら会
AM 10 ・大人の 未来設計塾 ・ひした未来カフェ	11	12 ・おはなし会	13 ・美味クラブ ・子育てひろば ・ストレッチin日下	14 ・地区リハビリ教室	15 ・男の夢路 ・天元クラブ ・やさしい体操	16 ・大人の未来設計塾
PM 17 ・大人の 未来設計塾	18 ・おひさまクラブ	19 ・楽遊クラブ	20 ・子育てひろば ・健康マージャン あいあいクラブ ・絵手紙サロン	21	22 ・虹の会 ・ご近所茶話会	23 ・ほかほか
AM 24 AM~PM ・全館清掃日	25 ・公園で遊びましょう	26	27 ・美味クラブ ・子育てひろば	28	29	30
PM 31			・ストレッチin日下			

各催しの詳細はケアプラザにお問い合わせください。
定員を超える場合は参加できないことがあります。

お問い合わせ・お申し込み 日下地域ケアプラザ

電話(843)3555 FAX(843)2400

Eメール hishita-tiiki@morinokai.or.jp 担当:佐藤・伊藤・武藤・井村・吉田

60歳以上の方へ

ご近所茶話会

～消費生活出前講座～

今回は、最近多発している振り込め詐欺などの消費者被害への防犯対策についてのお話しをしていただきます。

日時：2月22日(金)

13:30~15:30

場所：日下地域ケアプラザ
3階 多目的ホール

参加費：無料

申込み：1月25日(金)より

定員：40名(先着順)

共催：日下地区消費生活推進員



薬剤師による薬の 個別相談会

ミチト薬局 管理薬剤師
中里先生がご相談に応じます。

日程：2月18日(月)

3月18日(月)

9:30頃~10:30頃

場所：日下地域ケアプラザ
相談室

【対象】

- ・笹下2丁目~7丁目・日野中央1丁目・3丁目にお住まいの65歳以上の方
- ・上記エリア内を担当するケアマネジャー、サービス事業者等

【申込み】開催の5日前までにお電話でお申し込みください。

完全予約制となります。

