

2018年10月に
オープンしました



福茶きらり

場所：きらり港北

毎週水曜日 10:00～13:00

体操・ヨガ
朗読・紙芝居
みんなで歌おう♪
プチ料理教室
ハンドマッサージなど
毎週違うメニュー内容
をお楽しみください♪



みんなで体操



11月はみかん狩り



「七福神めぐり・港北歴史紙芝居」

お楽しみは
バランスのとれた
季節感あふれるランチ♪
昼食・お茶代込
600円
(要予約)



どなたでも参加できます。

「福」は幸せ、「お茶」を飲みながら
みんなと一緒に「ほっ♡」とする場所

「福茶きらり」に

ぜひお越しください。

carefully about nature

趣味、特技を活かしたメニュー、
はなし相手、お茶出し等の
ボランティアを募集します♪
「よこはまシニアボランティア
ポイント」の受入施設です



ちょっとした困り事…ありませんか？

そんな時は 「ちょこっとサポート」を

ご利用ください

***対象となる方 日吉・日吉本町地区で**

なんらかの手助けが必要となっている方に対応します

お手伝いの内容

*ゴミ出し *買い物(近隣コンビニ程度) *植物への水やり

*ペットへの餌やり *手紙等の代筆 *布団干し

*電球交換等 その他…ご相談下さい

***基本的に20分以内に完了する内容**

暮らしの中でのちょっとした困りごとをサポートします

***利用料金：1回500円(当日支払い)**

(登録料金:福祉クラブ生協の組合員500円・組合員外1,000円/初回のみ、コーディネート費用として)



「ちょこっとサポーター」がお手伝いします！

福祉クラブ生協は、地域でお互いに「たすけあえる場づくり」を目指し、
同じ地区の住民がこのしくみに参加して困りごとへのお手伝いをします。

ちょっと困った時に来てほしいな…

そんな時にお役に立ちたいと思っています。

【利用受付窓口】ちょこっとサポート「港北・日吉会」

☎ 045-566-0615 (月～金 9:00～17:00)

福祉クラブ生活協同組合 港北区日吉5-24-33(Dayひよし内)

地域で「お互いさまのたすけあい」に参加しませんか？

お手伝いができるボランティア(ちょこっとサポーター)を募集しています。

地域で役に立ちたい!何かやってみたいと考えている方、大勢の参加をお待ちしています。

「福祉クラブ動画集」を検索 福祉クラブ生協HP【動画集】



<http://www.fukushi-club.net/movie/index.html>



YouTubeで「福祉クラブ」を検索 福祉クラブチャンネル内

福祉クラブ生協は、神奈川県「地域見守り活動」協定団体、
横浜市「生活支援サービス高齢者見守り協働事業」協働事業団体として参加しています

福茶きらり ボランティア 募集

私たちと一緒に参加しませんか？

ココロもカラダもずっと健康でいるために

ふらす

健康チェック + 健康ワンポイント アドバイスをします♪



*健康チェックをしてみませんか？

参加費は無料です

お気軽にご参加ください♡

2019年1月

福祉クラブ生活協同組合

港北地域協議会



健康寿命は食事・運動・人との交流から

毎日の生活習慣で予防や回復が可能です！



筆記用具・タオルを
持参してください

健康

運動

交流



健康なからだは
食生活から

簡単な体操で
カラダを動かして
みましょう

人と話すこと、出かけ
ることは元気の源

毎回、おいしい
試食があります！



健康チェック
ノート **プレゼント** ♡

会場：Day ひよし・きらり港北

時間：10:30～11:30

*Day ひよし

2019年

2月18日(月)

*きらり港北

2019年

1月25日(金)

3月26日(火)

健康第一



2019

測定後、簡単な体操
試食をしながら、
交流をします♪



CO-OP 共済協賛活動



Facebook ページで
活動紹介しています



測定内容は↓

- ① 体組成計 …体脂肪率・内臓脂肪レベル・筋肉量・基礎代謝レベルなどを測定
- ② 骨密度 …骨の強度を測定
- ③ 血圧 …様々な疾病の予兆を察知
- ④ 血管年齢 …血管年齢・大動脈の脈波伝播速度・血中酸素濃度を測定
- ⑤ 握力 …筋力低下の診断基準

*年齢を重ねていくにつれ、だんだんと健康の大切さが身にしみてきますよね。
健康な方もそうでないと感じている方もまずは「健康チェック」で現状を
知って日々の健康管理に役立ててみませんか？

定期的な測定をおすすめします

同日開催

ふくしくらぶ マルシェ

時間：10:00～12:00



*コーヒー&
スイーツ

*福祉相談

介護生活用品、福祉クラブの
サービス等の相談

*新鮮野菜販売



Day ひよし 港北区日吉 5-24-33



きらり港北 港北区新羽町 868

*事前にお電話でご連絡ください♪

連絡先：福祉クラブ生活協同組合 日吉センター

☎ 045-561-3030 月～金 9時～17時

ホームページアドレス <http://www.fukushi-club.net>

<https://www.fb.com/fukushiclub/>

