



発行
責任者
住所

令和 6年 4月 1日
横浜市保土ヶ谷地域ケアプラザ
所長 亀山 貢
〒240-0023

TEL
FAX
相談電話

横浜市保土ヶ谷区岩井町143番地2
リプラ保土ヶ谷2階
045 (713) 5011
045 (713) 5013
045 (743) 1882

横浜市保土ヶ谷地域ケアプラザ一周年のご挨拶

日頃より横浜市保土ヶ谷地域ケアプラザをご利用頂き誠に有難うございます。
また、地域の方々及び関係機関の皆様方におかれましては、地域ケアプラザの業務運営にあたり多大なるご支援、ご協力を賜り感謝申し上げます。

当施設は来たる4月1日をもちまして開所1周年を迎えることとなりました。無事に1周年を迎えることが出来たのも、日頃より当施設をご利用いただいております皆様はじめ、当施設に関わる全ての皆様のおかげと心より感謝しております。

新型コロナウイルス感染症の落ち着きが見られ始めた令和5年4月に、保土ヶ谷区最後の地域ケアプラザとして保土ヶ谷駅前に開所致しました。職員の多くが初めての経験や不慣れであったことから、至らぬ点多々あり、皆様方には大変ご不便をおかけしたと思います。いかなる時も私共をあたたかな目で見守り、支えて下さった皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。今後も感謝の気持ちを忘れず「横浜市保土ヶ谷地域ケアプラザがここにできて良かった」と思っていただけよう精進して参ります。

今後も「安心して暮らせるまちほどがや」を目指して、皆様へ幸せを提供できるよう努力を続けて参ります。変わらぬご支援の程よろしくお願い致します。

改めまして、この場をお借りして開所1周年のご挨拶とお礼とさせていただきます。

横浜市保土ヶ谷地域ケアプラザ 所長 亀山 貢

保土ヶ谷地域ケアプラザ看板設置のお知らせ

保土ヶ谷地域ケアプラザの場所が分かりやすくなりました！！こちらの看板が目印です。
保土ヶ谷駅東口バスターミナルに隣接する「リプラ保土ヶ谷」2階にあります。
開館中は建物入り口にのぼり旗が出ています。



地域包括支援センターからのお知らせ

*講座の申込受付は9:30~です*申込み先:保土ヶ谷地域ケアプラザ:713-5011

きらっと!輝きニコニコ塾

フレイル(年齢を重ねることによる弱り)を予防して、元気に過ごすための3回連続講座です

日時:令和6年

講師:

- | | | |
|------------------------|---------|----------|
| ① 5月16日(木) 13:30~15:00 | 管理栄養士 | 田村 須美子先生 |
| ② 5月30日(木) 13:30~15:00 | 健康運動指導士 | 高垣 茂子先生 |
| ③ 6月13日(木) 13:30~15:00 | 足立歯科 院長 | 足立 仁先生 |

会場:保土ヶ谷地域ケアプラザ 多目的ホール

対象:65歳以上の地域の方

定員:先着25名

参加費:無料

持ち物:飲み物・室内履き

*②の講座は滑らない室内履き持参、
動きやすい服装でお越しください

申込:電話または窓口にて 令和6年4月8日(金)から



*定員になり次第締め切り、3回とも参加できる方優先です

★奇数月第3水曜日に開催! 聖隷横浜病院とのコラボ企画がスタートします(全6回)

第1回 せいれい健康講座

保土ヶ谷地域ケアプラザ共催

～「もしも」の話し合いをしよう～

“もしも”治らない病気になったら、“もしも”自分の気持ちを伝えられなくなったらあなたは
どうしますか? 短編ドラマやゲームを通して一緒に考えてみませんか。

日時:令和6年5月15日(水) 13:30~15:00

会場:保土ヶ谷地域ケアプラザ 多目的ホール

講師:聖隷横浜病院

がん看護専門看護師 根岸 恵氏

慢性疾患看護専門看護師 小川 実花氏

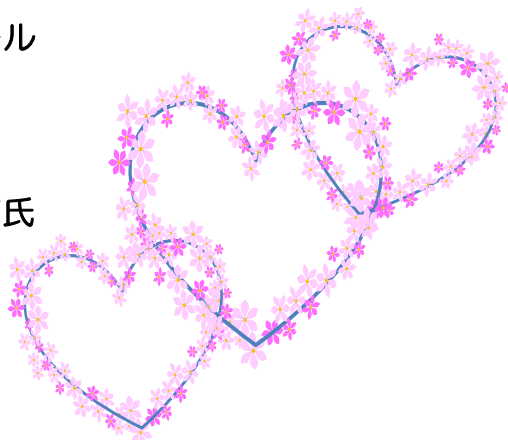
対象:地域の皆さま

定員:30名(先着)

参加費:無料

持ち物:飲み物・室内履きなど

申込:令和6年4月8日(月)9:30から 電話またはケアプラザの窓口にて



地域包括支援センターからのお知らせ

*講座の申込受付は9:30~です*申込み先：保土ヶ谷地域ケアプラザ：713-5011

やってみよう！体力測定 2回コースです

今年もやります！初めて参加の方大歓迎です♪ 1回目は、自分の体力を測定してトレーニング方法を学び、2回目の測定で実践した効果を確認しましょう。

日時：令和6年

① 5月22日（水）13:30~15:00

② 10月23日（水）13:30~15:00

会場：保土ヶ谷地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：さかいリハ訪問看護 リハビリステーション

理学療法士：林野翔太 先生

対象：65歳以上の地域の方

定員：20名（先着） 参加費：無料

持ち物：飲み物・滑らない室内履き *動きやすい服装でお越しください

*昨年参加した方は、できるだけ前回の記録用紙をご持参ください。

申込：電話または窓口にて（2回とも参加できる方優先です）

令和6年4月8日（月）から5月10日（金）まで



貸館団体紹介

保土ヶ谷地域ケアプラザでは、現在80以上の団体が登録し、半数以上が貸室を利用して活動されています。内容も運動や音楽など様々です。1団体ずつ紹介して参りますので、興味のある方、参加を希望される方は保土ヶ谷地域ケアプラザにご連絡ください。

No1 松の木会

地域の方々の健康長寿を目的に、全身を動かす健康体操を月2回から3回程度、保土ヶ谷地域ケアプラザで実施しています。

高齢者や不調のある方の症状改善や予防ができる総合運動療法を学んでいます。

ご興味のある方は、まずは見学をされてみませんか？

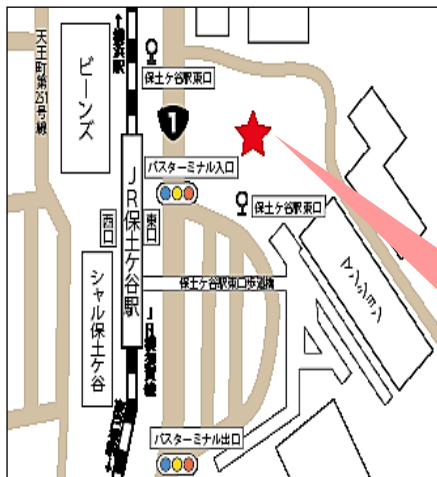


ケアプラザカレンダー 4月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----|----------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|---------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | ローズ・ストリングス | | ◆親子のフリースペース 10:00~11:30 | スポーツ愛好会 | 子育て相談 | 松の木会 (健康体操) 白藤会(習字) |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| すみれフルート | ハイビスカス (ウクレレ) | | | 狩場音楽同好会 ほどがやパソコン (パソコン) | 子育て相談 日本スポーツウエルネス吹矢協会 明神台リリーコール | ほどがや国際交流 ラウンジ |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| すみれフルート | ローズ・ストリングス (弦楽器) ハイビスカス | | 風の会(俳句) | スポーツ愛好会 | 子育て相談 ◆Let'sフラ 15:00~16:30 松の木会 | 松の木会 ほどがや国際交流 ラウンジ |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| すみれフルート | 休館日 | | | 狩場音楽同好会 ほどがやパソコン | 子育て相談 日本スポーツウエルネス吹矢協会 アンサンブル・ドルチェ | ほどがや国際交流 ラウンジ |
| 28 | 29 | 30 | | | | |
|  | | | | | | |

ケアプラザカレンダー 5月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------|----------------------|---------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------|--------------------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | ◆親子のフリースペース 10:00~11:30 | スポーツ愛好会 | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| すみれフルート | ローズ・ストリングス | | | 狩場音楽同好会 | 子育て相談 日本スポーツウエルネス吹矢協会 | ほどがや国際交流 ラウンジ 白藤会 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| すみれフルート | ハイビスカス | | ◆せいい健康講座 13:30~15:00 風の会 | ◆きらっと輝き ニコニコ塾 13:30~15:00 | 子育て相談 ◆Let'sフラ 15:00~16:30 松の木会 | 松の木会 ほどがや国際交流 ラウンジ |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| すみれフルート | ローズ・ストリングス ハイビスカス | スポーツ愛好会 | ◆やってみよう! 体力測定 13:30~15:00 | 狩場音楽同好会 | 子育て相談 日本スポーツウエルネス吹矢協会 アンサンブル・ドルチェ | 松の木会 ほどがや国際交流 ラウンジ |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| | 休館日 | | | ◆きらっと輝き ニコニコ塾 13:30~15:00 | 子育て相談 明神台リリーコール | |



◆の印はケアプラザが行う事業です
(掲載時点で予約をされていない団体もあります。)

- ・最新の予約状況
- ・活動している団体について
- ・部屋利用の登録
- ・予約方法 など

お問い合わせは TEL : 713-5011 地域活動交流まで

《交通案内》
JR保土ヶ谷駅
東口
より徒歩2分

4月から毎週金曜日に
子育て相談が始まりま
す。(祝日は休み)時間は
10:00~12:00です。
詳細は、ケアプラザま
で。

☆4月の休館日
22日(月)
☆5月の休館日
27日(月)