



発行
責任者
住所

TEL
FAX
相談電話

令和 5年 7月 1日
横浜市保土ヶ谷地域ケアプラザ
所長 亀山 貢

〒240-0023
横浜市保土ヶ谷区岩井町143番地2
045 (713) 5011
045 (713) 5013
045 (743) 1882

横浜市保土ヶ谷地域ケアプラザとは その1

こんにちは。地域活動・交流コーディネーターの小西です。
地域ケアプラザがどのような施設なのか、数回に渡り、お話をさせていただきます。
1回目は貸館利用についてです。

保土ヶ谷地域ケアプラザでは、地域の皆様の交流や活動を応援するために地域福祉の推進を目的として部屋の貸し出しをしております。

【対象】原則メンバーが5人以上の団体（地域住民）

【使用料】※福祉保健活動は原則無料です。

※福祉保健活動とは？

例えば・・・☆自治会の会合・子ども会・配食グループなど地域活動やボランティア

☆子育て支援サークル・障がい者団体など自分たちのための活動で会員を限定していない団体の活動（新たな会員を受け入れる体制がある）

☆趣味活動の団体/例えば・・・フラダンスサークル・絵画教室など

※新たな会員を受け入れる体制のない福祉保健活動団体には、年2回以上のボランティア活動の報告が必要となります。



随時新規団体登録を
受け付けております。
お気軽にお問合せください。



スポーツ愛好会

活動団体紹介



◎スポーツダーツ・スポーツ吹き矢を行っています。
ストレス解消・脳トレーニング・足腰の強化につながります。

随時参加者を募集しています。

会費 1回につき500円

毎月2回程度、保土ヶ谷地域ケアプラザで活動中！

★お問い合わせは保土ヶ谷地域ケアプラザまで。中面のケアプラザカレンダーを参照してください。



活動の様子

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＊

コグニサイズを楽しもう

コグニサイズとは・・・ **コグニション（認知）**と**エクササイズ（運動）**を組み合わせた造語です。
頭と身体を一緒に動かすことで、脳の血流が良くなり認知症予防につながると言われています。
笑いながらできる楽しい講座です♪

日 時：令和5年

①7月21日（金） 13：30～15：00

②7月28日（金） 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：健康運動指導士 高垣茂子氏
（かながわ健康財団）

対 象：概ね65歳以上の地域の皆さま

定 員：25名（先着）

参加費：無料

持ち物：滑らない室内履き・飲み物

＊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5年7月7日（金）

～7月19日（水）まで

（2日とも参加できる方優先です）

保土ヶ谷地域ケアプラザ

TEL：713-5011

＜ 参加時の注意事項 ＞

・発熱がある方、体調がすぐれない方は
参加をお控えください。

Let's フラ♪

初めての方大歓迎！

先生に教わりながら楽しく踊ってみませんか

日 時：令和5年

8月18日（金）～ 毎月第3金曜日

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：寺田 まり子 先生

対 象：地域の皆さま

定 員：20名（先着）

参加費：300円/1回

持ち物：飲み物・滑らない室内履き

（滑り止め付き靴下でも可）

（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

★毎月参加できる方優先です

令和5年7月20日（木）

～8月14日（月）まで

保土ヶ谷地域ケアプラザ TEL：713-5011

＊当日体調がすぐれない方は参加をお控えください。

やってみよう！体力測定

「最近、体力が落ちたなあ。」と感じていませんか？
1回目です今の自分の体力を確認して、トレーニングを
教わり、2回目に効果を確認しましょう！

日 時：令和5年

★2回コース★

① 9月 7日（木） 13：30～15：00

② 11月 9日（木） 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：さかいりハ訪問看護 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）

申 込：電話または窓口にて

★2回とも参加できる方限定です

令和5年7月25日（火）

～8月25日（金）まで

保土ヶ谷地域ケアプラザ TEL：713-5011

＊当日体調がすぐれない方は参加をお控えください。

音楽レクリエーションと脳トレで楽しくフレイル予防を！

音楽に合わせて楽しみながら体を動かしてみませんか？

歌唱による口腔トレーニングや脳トレを通して脳の活性化を図ることで、フレイル予防を実践しましょう！

日 時：令和5年

9月6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：柿崎 美也子先生

対 象：概ね65歳以上の
地域の皆さま

定 員：20名

（※定員をオーバーした際は、抽選とさせていただきます。
ご了承願います。）

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

申込方法：電話または窓口にて

募集期間：7月20日（木）～

8月20日（日）まで

（期間中受付時刻：9:30～16:30）

申込先：保土ヶ谷地域ケアプラザ

TEL：713-5011

担当：越智（おち）

＜ 参加時の注意事項 ＞

- ・当日、体調がすぐれない方は、参加をお控えください。

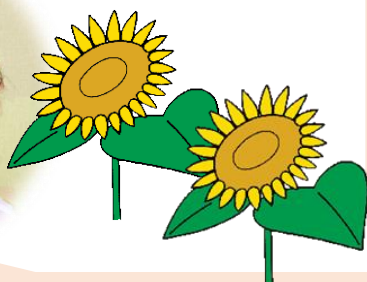
福 祉 用 具 体 験 会

日 時：令和5年7月20日（木） 13：00～15：00

会 場：保土ヶ谷地域ケアプラザ 多目的ホール 対象：地域の皆様

ご自由にどうぞ

職 員 紹 介



地域包括支援センター/社会福祉士
梅原 加誉（かよ）

前職はデイサービスのスタッフでした。
話を聞くのが大好きです♪
皆様のお役に立てるように精進してま
いります！
是非、些細なことでも、お声がけ
ください 😊

地域活動交流事業
サブコーディネーター
三島 早苗

貸館業務が早く出来るよう、勉強中
です！！見学なども承っております。
皆様のご来館をお待ちしております





ケアプラザカレンダー 7月



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
すみれフルート			詩吟同好会 (瀬戸ヶ谷)	スポーツ愛好会		松の木会 岩井町原第五町内会
9	10	11	12	13	14	15
わくらくもぐら会 (障害のある方の集い)	ハイビスカス (ウクレレ)	子育て連絡会		狩場音楽同好会	松の木会	
16	17	18	19	20	21	22
わくらくもぐら会		スポーツ愛好会	詩吟同好会 (瀬戸ヶ谷) 風の会 (俳句の会)		◆ コグニサイズを 楽しもう ① 13:30~15:00	松の木会 保土ヶ谷少年補導員連絡 会
23	24	25	26	27	28	29
すみれフルート わくらくもぐら会	施設点検日			狩場音楽同好会	◆ コグニサイズを 楽しもう ② 13:30~15:00	保土ヶ谷少年補導員連絡 会
30	31					
すみれフルート						



ケアプラザカレンダー 8月

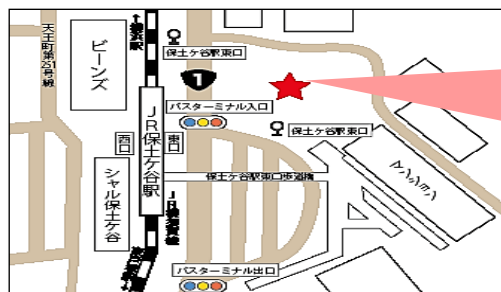


日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		保土ヶ谷ファミー ルハイツボラン ティア	詩吟同好会 (瀬戸ヶ谷)			すみれフルート
6	7	8	9	10	11	12
				狩場音楽同好会		
13	14	15	16	17	18	19
すみれフルート	ハイビスカス (ウクレレ)		風の会 (俳句の会) 詩吟同好会 (瀬戸ヶ谷)	スポーツ愛好会	風の会 (俳句の会) ◆Let' s フラ♪ 13:30~15:00	
20	21	22	23	24	25	26
すみれフルート	ユーアイグループ			狩場音楽同好会	松の木会	松の木会 保土ヶ谷少年補導員連絡 会
27	28	29	30	31		
	施設点検日					

◆の印はケアプラザが行う事業です。

- 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 (担当: 小西)



《交通案内》
JR保土ヶ谷駅東口
より徒歩2分



7月の休館日
24日(月)

8月の休館日
28日(月)