



発行
責任者
住所

令和 5年 9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
リブラ保土ヶ谷2階

TEL 045 (713) 5011
FAX 045 (713) 5013
相談電話 045 (743) 1882

横浜市保土ヶ谷地域ケアプラザとは その2

保土ヶ谷地域ケアプラザについて、第2回は貸館予約についてご案内致します。

～貸館予約について～

①月初の1日(※1月は1月4日)のみ、電話及び来館での受付は9時30分から

Iの団体は3か月先の末日まで予約可能

IIの団体は2か月先の末日まで予約可能

★1日は、電話・来館でご予約申し込みが込み合いますので、ご予約受付時刻を決めさせていただきました。2日以降の予約受付時間は、開館時間内であればいつでも大丈夫です。

②1日の電話・来館でのご予約申し込みのみ、営業時間終了時刻を待ち、ご希望の日時が他の団体と重なった場合は翌日抽選をさせていただきます。抽選の結果ご希望に添えなかった団体のみ、こちらからご連絡させていただきます。

★その他部屋利用の予約に関してのお問い合わせは地域活動事業課まで
(TEL 045-713-5011)



＊＊地域包括支援センターより＊＊

介護保険申請等のご相談は、まずお電話でご連絡ください。
来所相談をご希望の際は、あらかじめ日時のお約束をお願いしています。
相談担当者が不在で対応できない場合がございますので、ご協力をお願い致します。



調理室を使ってみました！

★7月10日、岩間町自治会の方々と調理室でケーキ作りをしました。
新しい調理器具に少しドキドキでしたが楽しい時間になりました。



美味しいバナナ
ケーキができました



子どもの食育・地域食堂・サロン等にも
ご利用頂けますので、お気軽にご相談下さい。

親子の フリースペース

★毎月第一水曜日

10:00～11:30

保土ヶ谷地域ケアプラザ
多目的ホール

★プレイマットや
おもちゃあります。

出入り自由

ゆっくりお過ごし下さい

★10月はリトミック★

★楽しいイベント

企画中！



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＊

きらっと！輝きニコニコ塾

健康で元気な毎日を過ごすために大切な「お口・栄養・運動」の年に一度の講座です、皆さま是非ご参加ください♪

日時：令和5年

☆3回連続講座です

① 10月12日（木）13：30～15：00

② 10月19日（木）13：30～15：00

③ 10月27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：① 足立歯科 院長 足立 仁先生

② 管理栄養士 田村 須美子先生

③ 健康運動指導士 高垣 茂子先生（かながわ健康財団）

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

＊③の講座は滑らない室内履きと、動きやすい服装でお越しください



申込：令和5年9月15日（金）～令和5年10月6日（金）

電話または窓口にて（3回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。

9月になっても油断は禁物！熱中症に気をつけて、残暑を乗り切りましょう！

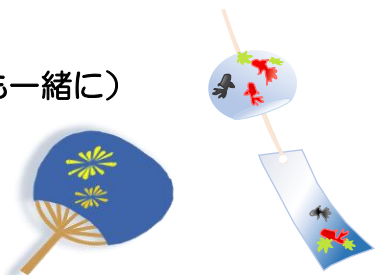
＜熱中症予防のポイント＞

①こまめな水分補給（塩分摂取制限が無ければ少量の塩分も一緒に）

②エアコンを使用して室温をコントロール

③風通しの良い服装

④外出時の日傘や帽子の使用、日中の外出を避ける



★十分な栄養と休養を取り、日頃から体調を整えることも大切です！



アーリーハロウィンリトミック

☆仮装して
きてね☆

音楽を仲立ちとして、親子で楽しくコミュニケーションを図りながら
リズム・メロディー・ハーモニーに親しみましょう♪

日 時：令和5年10月4日（水）
10：00～10：45

会 場：保土ケ谷地域ケアプラザ
多目的ホール

講 師：柿崎 美也子先生

対 象：未就園児

定 員：10組（親子）

定員オーバーの際は、
ご連絡いたします。

参加費：無料

持ち物：飲み物・タオル

*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：9月10日（日）～

9月30日（土）まで

（期間中受付時刻：9:30～17:00）

申込先：保土ケ谷地域ケアプラザ

TEL：713-5011

担当：小西



おみやげ♪あります



＜ 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。

ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビの紹介

横浜市では、地域の方々が中心となって行うサロンや趣味活動の場、日常生活のちょっとした困りごとをお手伝いする活動の情報などを検索できるウェブサイトを開設しました。保土ケ谷地域ケアプラザ担当区域の他、横浜市内の地域ケアプラザの各担当区域の団体情報が、閲覧できるようになっています。

体力維持のできる
気軽な体操に
参加したい

趣味の楽しめる
活動に参加したい



ボランティア活動
に参加したい



など、皆様の「参加したい」を叶えてみませんか？

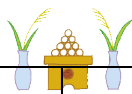
アクセスはこちらから

横浜 地域活動ナビ

検索

または





ケアプラザカレンダー 9月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					スポーツ愛好会	白藤会 (書道)
3	4	5	6	7	8	9
すみれフルート	ローズストリングス (管弦楽) 風の会(俳句)		◆音楽と脳トレ 13:30~15:00 詩吟同好会 ◆親子フリースペース	◆やってみよう! 体力測定① 13:30~15:00	松の木会 (健康体操)	松の木会 (健康体操)
10	11	12	13	14	15	16
すみれフルート	ローズストリングス (管弦楽) ハイビスカス (ウクレレ)	保土ヶ谷区更生保護 女性会		狩場音楽同好会 ほどがやパソボラ	南部民児協 ◆Let's'フラ 13:30~15:00	
17	18	19	20	21	22	23
すみれフルート シヴァーナング・ ヨーガ			風の会(俳句) 詩吟同好会	スポーツ愛好会	ユーアイグループ ー二三会	
24	25	26	27	28	29	30
	休館日			狩場音楽同好会 ほどがやパソボラ		松の木会 (健康体操)

ケアプラザカレンダー 10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	ローズストリングス (管弦楽)		◆アーリー・ハロウィン リミックス 10:00~10:45 詩吟同好会	ユーアイグループ スポーツ愛好会		松の木会(健康体操) ほどがや国際交流ラウンジ 白藤会(書道)
8	9	10	11	12	13	14
すみれフルート	ローズストリングス (管弦楽)			◆きらっと! 輝きニコニコ 塾(口腔) 13:30~15:00 ほどがやパソボラ	松の木会 (健康体操)	瀬戸ヶ谷町自治会
15	16	17	18	19	20	21
すみれフルート	ハイビスカス (ウクレレ)	若生会 スポーツ愛好会	風の会(俳句) 詩吟同好会	◆きらっと! 輝きニコニコ 塾(栄養) 13:30~15:00	◆Let's'フラ 13:30~15:00 ユーアイグループ 風の会(俳句)	ほどがや国際交流ラ ウンジ
22	23	24	25	26	27	28
すみれフルート	休館日			狩場音楽同好会 ほどがやパソボラ	◆きらっと! 輝きニコニコ 塾(運動) 13:30~15:00	松の木会 (健康体操)
29	30	31				
ほどがや国際交流 ラウンジ						

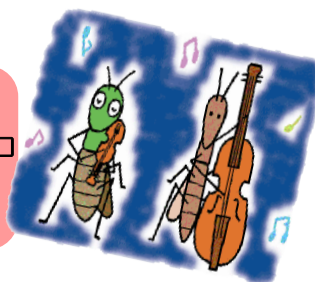
◆の印はケアプラザが行う事業です。(掲載時点で予約をされていない団体もあります。)

- 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(担当: 小西)



《交通案内》
JR保土ヶ谷駅東口
より徒歩2分



9月の休館日

25日(月)

10月の休館日

23日(月)