

11月号



発行
責任者
住所

令和 6年 11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
リプラ保土ヶ谷2階
TEL 045 (713) 5011
FAX 045 (713) 5013
相談電話 045 (743) 1882

今年も開催！！

秋の芸術祭

会場：保土ヶ谷地域ケアプラザ

今年も芸術祭を開催します。地域の皆さまのご来館をお待ちしています！！
〈ひらめきアート広場〉も開催いたします。

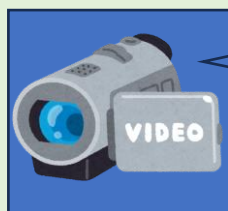
多目的ホール



内 容：貸館団体ビデオ紹介と作品展示

日 時：令和6年11月30日（土）10:00～13:00 時間内、出入り自由

内 容：貸館団体ビデオ紹介と作品展示



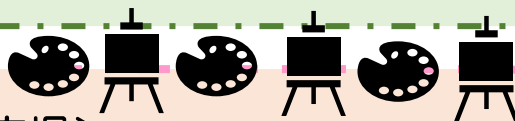
《ビデオ》
コーラス・吹き矢
楽器演奏 など

作品展

習字・俳句・絵画・編み物
レジンクラフト・手芸品
など

お茶を飲みながらの鑑賞、いかがですか♪

地域ケアルーム



〈ひらめきアート広場〉

内 容：^{にじ}滲みでつくるクリスマスアート

日 時：令和6年11月30日（土）10:00～11:30

講師名：アトリエきらきら 加藤 友美氏

対 象：年少以上どなたでも先着8組

（幼児の方は保護者同伴必須）

持ち物：作品を持ち帰る袋など（A3画用紙が入る位）

その他：汚れても良い服装でお越しください

申 込：11月5日（火）から 電話または窓口まで

保土ヶ谷地域ケアプラザ TEL045-713-5011



作品のイメージです♪

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

みんなが気になる 尿もれ予防!

60歳以上の方必見! 毎日の生活やお出かけをもっと楽しく♪

＜花王株式会社協賛: サンプル等のお土産があります＞

日時: 令和6年12月11日(水) 13:30 ~ 15:30

会場: 保土ヶ谷地域ケアプラザ 多目的ホール

講師: 排尿検査士・看護師 飯島 礼子先生

(尿もれが起こる原因や対処方法等の話)

健康運動指導士 高垣 茂子先生

(尿もれ予防に効果的な運動の指導)

対象: 60歳以上の地域の皆さま

定員: 25名(先着) 参加費: 無料

持ち物: 飲み物・滑らない室内履きや、
滑り止め付きの靴下等

*動きやすい服装でお越しください

申込は電話または窓口にて

令和6年11月11日(月) ~ 定員になり次第締め切り

大好評につき
今年度も開催!



よろず相談会

11

月

30

日(土)

13:30~15:00

場所: リプラ保土ヶ谷1F 地域交流スペース

地域

障害

の相談お受けします!

詳細は、ケアプラザ内掲示のチラシをご覧ください。

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

~メガロス横浜天王町編~

フレイル(身体の弱り)を予防して元気に♪
「運動・口腔・栄養」の連続講座です
(①運動講座は11/1終了)

日 時: ② 11月22日(金) 13:30~15:00

③ 11月29日(金) 13:30~15:00

会 場: メガロス横浜天王町 スタジオ

講 師: ② 言語聴覚士 山下 皓司 先生

③ 管理栄養士 田中 由美 先生

対 象: 60歳以上の地域の方

定 員: 先着20名

参加費: 無料

持ち物: 飲み物・室内履き

申 込: 電話または窓口にて受付中!



第4回

保土ヶ谷地域ケアプラザ共催

せいいい健康講座

感染を予防しよう!

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの
予防と対応方法を学びます。

いつもの手洗いで汚れは落ちていない?!

洗い残しチェックを体験してみてください。

日 時: 令和6年11月20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

感染管理認定看護師 山下 綾子 氏

対 象: 地域の皆さま

定 員: 20名(先着)

参加費: 無料

持ち物: 飲み物 など

申 込: 電話またはケアプラザの窓口にて



第2回

みんなのあったまり場

ひだまり茶屋

ゆったり過ごしたり、集まった方たちと
お話しませんか?どなたでもご利用いただけます。

地域ケアプラザ職員もいます。
気軽にお声かけ、ご相談ください。



日時: 令和6年11月23日(土・祝日) 10:00~11:00

場所: リプラ保土ヶ谷 1階 地域交流スペース にて

<お知らせ> **12月28日はお休みです。令和7年は1月25日からです。**

*申込は不要です。

*お飲み物等は、各自ご用意ください。

同建物内のKiiTOS CAFEでも購入できます。

主催: 保土ヶ谷地域ケアプラザ

TEL: 045 (713) 5011

共催: KiiTOS CAFE (キートスカフェ)

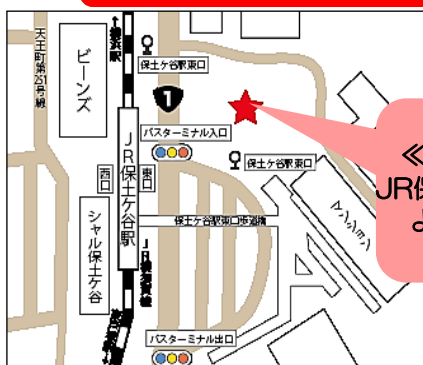
ケアプラザカレンダー 11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					子育て相談 9:30~11:30 松の木会 (健康体操)	◆保土ヶ谷の歴史を知ろう 10:00~11:00 松の木会(健康体操) 白藤会(習字) ほどがや国際交流ラウンジ
3	4	5	6	7	8	9
すみれフルーツ はまれクラフト (手芸) シヴァーナダ・ヨーガ	ローズ・ストリング ス(弦楽器)	ミュージカル・ONE NHOIとタイ語・英語	◆親子のフリースペース 10:00~11:30 ミュージカルONE 白藤会(習字)	スポーツ愛好会	子育て相談 ◆リブラ健康体操 13:30~14:45	◆プレバパ・プレママ DAY「沐浴体験」 13:30~15:00 白藤会(習字) ほどがや国際交流ラウンジ
10	11	12	13	14	15	16
	日本スポーツウェル ネス吹矢協会 ハイビスカス (ウクレレ)	横浜友の会 (家事家計勉強会) NOHIとタイ語・英語		狩場音楽同好会 ほどがやパソボラ	子育て相談 ◆Let'sフラ 13:30~15:00	松の木会(健康体操) 横浜友の会 (家事家計勉強会) ほどがや国際交流ラウンジ
17	18	19	20	21	22	23
	ローズ・ストリングス(弦 楽器) ハイビスカス(ウクレレ) 芽キャベツ手芸サークル	◆介護者のつどい 14:30~15:30	◆せいいい健康講座 13:30~15:00 ミュージカルONE 白藤会(習字)	スポーツ愛好会	子育て相談 日本スポーツウェル ネス吹矢協会	区民ミュージカル ユニット横浜 ◆ひだまり茶屋 10:00~11:00
24	25	26	27	28	29	30
すみれフルーツ 芽キャベツ手芸サー クル	休館日	日本スポーツウェル ネス吹矢協会		狩場音楽同好会 ほどがやパソボラ	子育て相談 明神台リリーコール (コース) アンサンブルドルチェ (ギター)	◆秋の芸術祭 10:00~13:00 ◆よろず相談会 13:30~15:00

ケアプラザカレンダー 12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
シヴァーナダ・ ヨーガ すみれフルーツ	ローズ・ストリング ス	NHOIとタイ語・英語	◆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 9:30~11:30 松の木会 (健康体操)	区民ミュージカルユ ニット横浜 ほどがや国際交流ラ ウンジ 松の木会(健康体
8	9	10	11	12	13	14
すみれフルーツ	日本スポーツウェル ネス吹矢協会 ハイビスカス (ウクレレ)	富士見台子育てサロン&親 子のひろばほわり NHOIとタイ語・英語 横浜友の会 (家事家計勉強会)	◆尿漏れ予防講座 13:30~15:30	狩場音楽同好会 ほどがやパソボラ	子育て相談 ◆リブラ健康体操 13:30~14:45	◆プレバパ・プレママDAY 「沐浴体験」 13:30~15:00 ほどがや国際交流ラウンジ
15	16	17	18	19	20	21
すみれフルーツ	ローズ・ストリング ス(弦楽器) ハイビスカス (ウクレレ)	◆介護者のつどい 14:30~15:30	ミュージカル・ONE	スポーツ愛好会	子育て相談 ◆Let'sフラ 13:30~15:00 青年学級おもいっきり会 (障がい者支援)	松の木会 (健康体操)
22	23	24	25	26	27	28
シヴァーナダ・ ヨーガ	休館日	日本スポーツウェル ネス吹矢協会 カモメ(合唱)		狩場音楽同好会 ほどがやパソボラ	子育て相談 日本スポーツウェル ネス吹矢協会	
29	30	31				
ケアプラザ 休館	ケアプラザ 休館	ケアプラザ 休館				

◆の印はケアプラザが行う事業です。



《交通案内》
JR保土ヶ谷駅東口
より徒歩2分



横浜市保土ヶ谷地域
ケアプラザのホーム
ページはこちらの2次元
コードからご覧いただけ
ます。



《休館日のお知らせ》

11月25日(月)
12月23日(月)

《年末年始のお休み》

12月29日(日)
1月3日(金)