



発行
責任者
住所

令和 6年 12月 1日
横浜市保土ケ谷地域ケアプラザ
所 長 亀山 貢
〒240-0023
横浜市保土ケ谷区岩井町143番地2
リプラ保土ケ谷2階
TEL 045 (713) 5011
FAX 045 (713) 5013
相談電話 045 (743) 1882

10月26日（土）10時から、リプラ保土ケ谷1階地域交流スペースにて
“第1回 みんなのあったまり場・ひだまり茶屋”と17時から“ハロウィン
キャンドルナイト”を開催いたしました。
地域の皆様、多くの方々にご来館いただきました。ありがとうございました。

第1回 ひだまり茶屋



オープニングはIWAICEさんによる
アコーディオンとギター演奏☆



会場を笑顔にするマジックも！

次回は11/23（土）
10時から開催いたします



キャンドルナイト



大人気！
バルーンアート



★ お子さまやお孫さまの作品を鑑賞される方、ご家族や高齢の方など含め、多くの地域のみなさまにご参加いただきました。ご協力いただきありがとうございました。

協力：アワーズ/KiiTOS CAFÉ/キッズハーモニー・ほどがや/富士見台小子育てサロン&親子のひろば ほわり/横浜市住宅供給公社/他 ボランティアの方々

ホルダー
ワークショップ

<NO.3> *** オレンジガイド***



オレンジガイドは「認知症かも？」と感じた時や
認知症と診断を受けたときに、どこに相談すれば良い
か、どのような制度が使えるかなどの、役立つヒント
をまとめた冊子です。いつ頃、どのような支援が必要
になるのか？が

わかる一覧表も載っています。

変化を感じ始める前にも読んでいた
だけの内容です。ケアプラザにお越
しの際は、手に取ってみてください。

相談先

チェックリスト

貸館団体紹介

No8 ローズ・ストリングス

2014年よりメンバー
10名からなる弦楽
演奏グループとして
活動を始め、ボランティア
での弦楽演奏を中心に
行っている団体です。
主に老人ホーム、デイケア等で
バイオリン、ビオラ、チェロ、
コントラバスといった弦楽器を
用いた演奏活動に力を入れています。



お問い合わせは保土ケ谷地域ケアプラザまで
4面のケアプラザカレンダーをご参照ください！

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

保土ヶ谷地域ケアプラザ共催

第5回

せいい健康講座

骨折を予防しよう!

骨折しない、繰り返さないための「食事」「運動」「日常生活」について学びます。骨密度と骨量の測定もできます。

日時: 令和7年1月29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 骨粗しょう症マネジャー 長野 加奈子氏
骨粗しょう症マネジャー 木村 航汰氏

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・室内履き

申込: 令和6年12月9日(月) 9:30から
電話またはケアプラザの窓口にて



第3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7年1月25日(土) 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

*申込は不要です。不定期でイベントもあります。

*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)

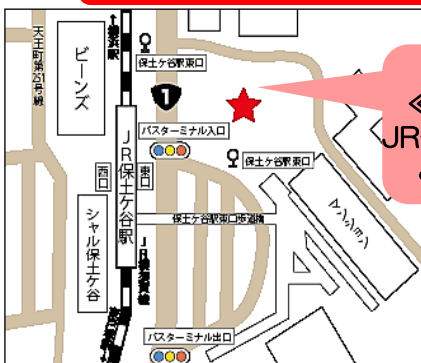
ケアプラザカレンダー 12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
シヴァーナダ・ ヨーガ すみれフルート	ローズ・ストリング ス (弦楽器)	NHOIとタイ語・英語	◆親子のフリース ベース 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
すみれフルート ママ音楽ユニット ショコラッティ	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・食生活講座)	◆みんなが気になる 尿漏れ予防！ 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	◆プレパパ・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
すみれフルート	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				

ケアプラザカレンダー 1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			ケアプラザ 休館	ケアプラザ 休館	ケアプラザ 休館	
5	6	7	8	9	10	11
シヴァーナダ・ ヨーガ	ローズ・ストリング ス (弦楽器)	NHOIとタイ語・英語	◆親子のフリース ベース 10:00～11:30	狩場音楽同好会 アンサンブル・ドル チェ	子育て相談 9:30～11:30 ◆リブラ健康体操 13:30～14:45	◆プレパパ・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
12	13	14	15	16	17	18
区民ミュージカル ユニット横浜	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	ミュージカル・ ONE		子育て相談 ◆Let'sフラ 13:30～15:00	松の木会 (健康体操) 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	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) ローズ・ストリングス (弦楽器)	◆介護者のつどい 14:30～15:30 NHOIとタイ語・英語		狩場音楽同好会 アンサンブルドル チェ (ギター)	子育て相談 松の木会 (健康体 操)	◆ひだまり茶屋 10:00～11:00 ほどがや国際交流ラ ウンジ
26	27	28	29	30	31	
すみれフルート	休館日	横浜友の会	◆せいいい健康講座 13:30～15:00 ミュージカル・ONE	日本スポーツウェル ネス吹矢協会	子育て相談	

◆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

《年末年始閉館のお知らせ》

12月29日 (日) ～1月3日 (金) は閉館
をしております。
開始は1月4日 (土) からとなります。

《休館日のお知らせ》
12月23日 (月)
1月27日 (月)



良い年をお迎えく
ださい！！