



リブラまつり 2025 のお知らせ

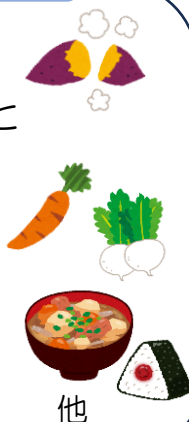
地域の皆さまと関係各機関の温かいご支援をいただき、保土ヶ谷地域ケアプラザは間もなく開所2年を迎えます。日頃の感謝の気持ちを込めて「リブラまつり2025」を開催いたします。楽しい催しも用意していますので、皆さまお誘い合ってお越しください。職員一同、ご来館を心よりお待ちしております♪

令和 7年 2月 23日 (日) 10:00 ~ 14:00 少雨決行

会場：リブラ保土ヶ谷（公開空地、1階 地域交流スペース、2階 保土ヶ谷地域ケアプラザ）

1F 公開空地

- ★焼き芋販売
- ★アクセサリなど小物と
ビスケット販売
- ★バルーンアート
- ★地元野菜の販売
- ★豚汁/おむすびの販売
- ★おもちゃ・お菓子販売



※金額は当日ご確認ください。

1F 地域交流スペース

- ★10:10~10:25
ホアウクレレ演奏
- ★10:30~10:45
狩場音楽同好会
- ★11:15~12:45
健康チェック！（無料）
（骨健康度、肌年齢、糖化度測定）
- ★13:30~14:00
抽選会



2F ワークショップ

無料

☆ 弾いてみよう！ ウクレレ体験

はじめの一步、ドレミとコードを使った基本を体験！

[1部] 10:30 ~ 11:10 / **[2部]** 11:30 ~ 12:10（各40分間）

事前申込み：各6名（先着順）

申込み：2/3（月）9:30 ~ 保土ヶ谷地域ケアプラザ

☆ 気軽に楽しむ！ レザークラフト

オリジナルチャーム制作を体験しませんか？

10:30 ~ 12:30（15分ごと時間制：各5名）

※ 当日先着順：整理券配布

※ 無くなり次第終了



2F その他

☆情報ラウンジ

10:00~12:00

ほっとなまちづくり周知啓発

☆多目的ホール

10:00~14:00

飲食・休憩所

* HPもご覧ください

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。



ボランティア募集中！

ひだまり茶屋でお披露目してみませんか？

楽器の演奏や歌、マジック、折り紙、などなど・・・楽しい時間を一緒に作ってくれる方、保土ケ谷地域ケアプラザにご連絡ください♪

日時：令和7年2月22日（土）10:00～11:00

場所：リプラ保土ケ谷 1階 地域交流スペース にて

*申込は不要です。

*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：保土ケ谷地域ケアプラザ

TEL：045（713）5011

共催：KiITOS CAFE（キートスカフェ）

貸館団体紹介

No. 10 ハイビスカス

2015年4月に設立しました。
ハーモニカのグループからウクレレが好きな人たちが集まり、グループを結成して、ケアプラザのデイサービスで演奏を行っている団体です。

保土ケ谷地域ケアプラザでは日々ウクレレの練習を楽しみながら活動しております！



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

★介護保険等、来館でのご相談は事前にお約束いただいた方が優先になります。担当職員が不在の際は、改めてご来館をお願いする場合がありますので、まずは 045-743-1882（相談専用）にご連絡下さい★

～介護者のつとめ～

かいつど

あなたの経験が
誰かのためになる

日 時：毎月 第3火曜日

14:30～15:30

☆令和7年は1月21日（火）から

場 所：保土ヶ谷地域ケアプラザ
地域ケアルーム

参加
無料

申 込：電話またはケアプラザの窓口にて

【内容】

- ・座談会
- ・ミニ勉強会
（介護保険サービス、
老人ホームの種類、
セルフケア、
終活 など）
- ・地域の情報共有
- ・その他

みんなでほっと一息
つきませんか？



脳が若返る？！



からだとあたまのエクササイズ

令和7年

3/11（火）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：健康支援センター TMG Fit
健康運動指導士 根本 絢菜 氏

対 象：65歳以上の方

定 員：20名

参加費：無料

持ち物：飲み物、室内履き

申 込：令和7年2月10日（月）から
お電話かケアプラザの窓口にて



第5回

保土ヶ谷地域ケアプラザ共催

せいいい健康講座

腎臓を守ろう～減塩のポイント～

3月13日は「世界腎臓デー」です。腎臓の役割や塩分との関係について学びましょう
減塩食は味気ない？減塩食の調理も体験しながらおいしい減塩食と出会ってみませんか

日 時：令和7年3月19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 透析看護認定看護師 渡邊 和美 氏

定 員：20名

参加費：無料

持ち物：飲み物、筆記用具など

申 込：令和7年2月10日（月）から お電話かケアプラザの窓口にて



ケアプラザカレンダー 2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
						松の木会 (健康体操) ほどがや国際交流ラ ウンジ
2	3	4	5	6	7	8
すみれフルート	ローズ・ストリング ス(弦楽器) 虹俳句会	NHOIとタイ語・英 語	◆親子のフリース ペース 10:00~11:30 白藤会(習字)	スポーツ愛好会 アンサンブル・ドル チェ(ギター)	子育て相談 9:30~11:30 松の木会(健康体操) ほどがや区の歌合唱団	白藤会(習字) ほどがや国際交流ラ ウンジ
9	10	11	12	13	14	15
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)	NHOIとタイ語・英 語 Pearl Teeth II (コーラス)	芽キャベツ手芸サー クル	狩場音楽同好会 ほどがやパソボラ Pearl Teeth II (コーラス)	子育て相談 9:30~11:30 ◆リブラ健康体操 13:30~14:45	◆プレババ・プレママDAY 「沐浴体験」 10:00~11:30 松の木会(健康体操) ほどがや国際交流ラウンジ
16	17	18	19	20	21	22
すみれフルート 芽キャベツ手芸サークル シヴァーナンド・ヨーガ	日本スポーツウェルネス吹矢 協会 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 ◆五感で楽しむアート体験 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 9:30~11:30 ◆Let'sフラ 13:30~15:00	◆ひだまり茶屋 10:00~11:00
23	24	25	26	27	28	
◆リブラまつり 10:00~14:00	休館日			狩場音楽同好会 ほどがやパソボラ	子育て相談 9:30~11:30 明神台リリーコール(コーラス) 日本スポーツウェルネス吹矢協会 アンサンブル・ドルチェ(ギ ター)	

ケアプラザカレンダー 3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
						松の木会 (健康体操) ほどがや国際交流ラ ウンジ
2	3	4	5	6	7	8
すみれフルート シヴァーナンド・ ヨーガ	ローズ・ストリング ス(弦楽器)	NHOIとタイ語・英語	◆親子のフリースペ ース 10:00~11:30 白藤会(習字)	スポーツ愛好会 アンサンブル・ドル チェ(ギター)	子育て相談 9:30~11:30 松の木会 (健康体操)	◆プレババ・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 白藤会(習字)
9	10	11	12	13	14	15
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)	◆脳が若返る? からだとあたまのエクサ サイズ 13:30~15:00 NHOIとタイ語・英語		ほどがやパソボラ 狩場音楽同好会	子育て相談 9:30~11:30 ◆リブラ健康体操 13:30~14:45	松の木会 (健康体操) ほどがや国際交流ラ ウンジ
16	17	18	19	20	21	22
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	◆せいい健康講座 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 9:30~11:30 ◆Let'sフラ 13:30~15:00	◆ひだまり茶屋 10:00~11:00
23	24	25	26	27	28	29
◆リブラまつり 10:00~14:00	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 9:30~11:30 日本スポーツウェル ネス吹矢協会	
30	31					

◆の印はケアプラザが行う事業です

「ひだまり茶屋」出演ボランティア募集中!

「ちょっと興味がある」「手伝ってみたい」そんな気持ちがあれば、どなたでも大歓迎です!

詳しくは、ケアプラザまでお問い合わせください

シニアボランティア
ポイント対象です

問い合わせ先: 045-713-5011

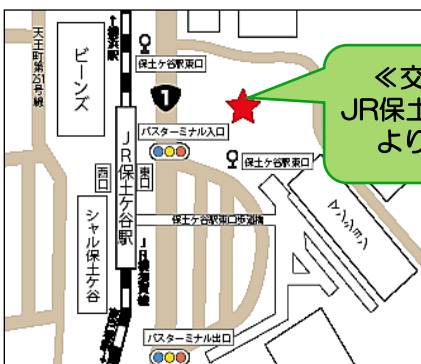
《休館日のお知らせ》

2月24日(月)

3月24日(月)

インフルエンザが流行っております
皆さま、くれぐれもお気をつけください

★地域情報誌『タウンニュース』の配架をはじめました



《交通案内》
JR保土ヶ谷駅東口
より徒歩2分