



リプラ健康体操開催のお知らせ

* 講座の申込受付時刻：9:30～

* 申込み先：保土ヶ谷地域ケアプラザ：713-5011

地域の皆さんと楽しく健康づくりをしませんか？

タオル・チューブ・椅子を使って行う健康体操を、4月から
月1回開催いたします。お申込みお待ちしております。



☆講 師：神田 三枝子氏 健康体操指導者

☆日 時：毎月第2金曜日 13:30～14:45

☆場 所：保土ヶ谷地域ケアプラザ 多目的ホール

☆持ち物：飲み物・長めのタオル・室内履き、
お持ちの方は5本指の靴下もご持参ください。
(※チューブはこちらで用意いたします)

☆参加費：200円／1回

☆募集期間：令和7年3月10日(月)～3月30日(日)

☆申 込：電話またはケアプラザの窓口にて

☆定 員：17名 ※18名以上の場合は、抽選となります。
(ご希望に沿えない場合のみ、
4月5日(土)迄に連絡をいたします。)

☆対 象：地域の皆さん(基本的に毎月参加出来る方)



《今後の開催予定》

4月11日	5月9日	6月13日	7月11日	8月8日	9月12日
10月10日	11月14日	12月12日	1月9日	2月13日	3月13日

知っててよかった！

子育てライフプラン & 0歳からの性教育

みなさんは性教育ってどんなイメージですか？「子どもとどう接すればいいの？」
「お友だちと上手に関わるには？」これらも性教育の一部です。
子どもが健やかに成長するために、ライフプランと性教育の2つの視点から子育て
を学んでみませんか？

日時

2025. 3. 20 木・祝

10:30~12:20 (休憩など含む)

会場

保土ヶ谷地域ケアプラザ 多目的ホール

定員

15名

参加費

無料

キッズスペースあり

対象

子育て中、予定されている方、支援者の方

申込

2月22日(土) 9:30から 電話または窓口にて

1

子育てライフプラン 10:30~11:15

教育資金、ライフプラン、NISA・iDecoの概要のご紹介

講師：ファイナンシャルプランナー 大高 健太 氏

2

0歳からの性教育 11:30~12:15

現代の性教育とは？絵本を使って実践例をご紹介します

講師：助産師

宮村 佳子 氏

貸館団体紹介

No.11 アンサンブルドルチェ

ギター等による演奏会の実施、演奏会にむけた練習を行っています。
デイサービスや老人ホームにて ボランティア演奏を実施するなど
楽しく活動をしています。
ケアプラザでは 演奏会に向けて
練習をしています。



お問い合わせは保土ヶ谷地域ケアプラザまで
※4面のケアプラザカレンダーもご参照ください

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★



はじめの一步倶楽部



令和7年5月23日～令和8年3月27日

毎月 第4金曜日 13:30～14:30

保土ヶ谷地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：さかいリハ訪問看護ステーション
理学療法士 林野翔太 氏

対象者：体力に自信の無い65歳以上の方
（基本的に毎月参加可能で、
ご自分でケアプラザに来られる方）

定員：15名 参加費：無料

持ち物：飲み物、滑らない履物

申込：令和7年4月10日（木）から
お電話かケアプラザの窓口にて

理学療法士と一緒に
歩き続けられる
からだをつくろう！



「ケアプラザには来られるけど、
体力に自信がなくなった・・・」
と感じている方、
是非！ご参加ください！



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、集まった人同士お話しませんか？
申込みなしで、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ので、気軽にお声かけ、ご相談ください

令和7年3月22日（土）10:00～11:00

リブラ保土ヶ谷 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：保土ヶ谷地域ケアプラザ
問い合わせ：045（713）5011
共催：KiiTOS CAFE（キートスカフェ）

第5回

保土ヶ谷地域ケアプラザ共催

せいい健康講座

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
おいしい減塩食と出会ってみませんか。
減塩食の試食もあります。

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



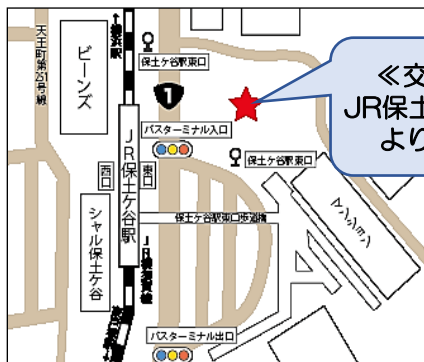
ケアプラザカレンダー 3月

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 すみれフルート シヴァーナンド・ ヨーガ	3 ローズ・ストリング ス(弦楽器)	4 NHOIとタイ語・英語 横浜友の会(家事家 計勉強会)	5 ◆親子のフリース ベース 10:00~ 11:30 白藤会(習字)	6 スポーツ愛好会	7 子育て相談 9:30~11:30 松の木会(健康体操) ほどがや区の歌合囃子	8 ◆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 すみれフルート	10 日本スポーツウエル ネス吹矢協会 ハイビスカス(ウク レレ)	11 ◆脳が若返る?! からだとあたまのエクサ イズ 13:30~15:00 NHOIとタイ語・英語	12	13 ほどがやパソボラ 狩場音楽同好会	14 子育て相談 9:30~11:30 ◆リブラ健康体操 13:30~14:45	15 松の木会 (健康体操) ほどがや国際交流ラ ウンジ
16 すみれフルート	17 ローズ・ストリング ス(弦楽器) ハイビスカス(ウク レレ)	18 ◆介護者のつどい 14:30~15:30 横浜友の会(家事家 計勉強会)	19 ◆せいい健康講座 13:30~15:00 ミュージカル・ONE 白藤会(習字)	20 ◆子育てライフプラン 0歳からの性教育 10:30~12:20 スポーツ愛好会	21 子育て相談 9:30~11:30 ◆Let's フラ 13:30~15:00	22 ◆ひだまり茶屋 10:00~11:00 ぐるり保土ヶ谷 (リサイクル・SDGs)
23	24 休館日	25 日本スポーツウエル ネス吹矢協会 青年学級おもいきり 会(子育て・障害)	26 小町会(健康体操) 南風sha-la-la(歌、パ ンド)	27 狩場音楽同好会 ほどがやパソボラ	28 子育て相談 9:30~11:30 日本スポーツウエルネス吹矢協会 精神台リリーコール(コーラス)	29
30	31					

ケアプラザカレンダー 4月

日	月	火	水	は	金	土
		1 NHOIとタイ語・英語	2 ◆親子のフリースペース 10:00~11:30 白藤会(習字)	3 スポーツ愛好会 アンサンブルドルチェ (ギター) はまゆうの会 (和歌、着付け)	4 子育て相談 9:30~11:30 松の木会(健康体操)	5 松の木会 (健康体操)
6 すみれフルート	7 ローズ・ストリング ス(弦楽器)	8 NHOIとタイ語・英語	9	10 狩場音楽同好会 ほどがやパソボラ	11 子育て相談 9:30~11:30 ◆リブラ健康体操 13:30~14:45 青年学級おもいきり会	12 ◆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)
13 すみれフルート	14 日本スポーツウエルネス吹 矢協会 ハイビスカス	15 ◆介護者のつどい 14:30~15:30	16 ミュージカル・ ONE 白藤会(習字)	17 スポーツ愛好会 アンサンブルドルチェ(ギ ター) はまゆうの会(和歌、着付 け)	18 子育て相談 9:30~11:30 ◆Let's フラ 13:30~15:00	19 ほどがや国際交流ラウンジ
20 芽キャベツ手芸サー クル	21 ローズ・ストリング ス(弦楽器) ハイビスカス (ウクレレ)	22	23	24 狩場音楽同好会 ほどがやパソボラ	25 子育て相談 9:30~11:30 日本スポーツウエルネス吹矢協会 精神台リリーコール(コーラス) ほどがや区の歌合囃子	26 松の木会 (健康体操) ほどがや国際交流ラウンジ 神奈川県民ミュージカル
27 すみれフルート	28 休館日	29 日本スポーツウエル ネス吹矢協会 神奈川県民ミュー ジカル	30 ミュージカル・ ONE			

◆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

「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》

3月24日(月)

4月28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