



発行
責任者
住所

令和 7年 6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

★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★

横浜市保土ヶ谷地域ケアプラザ広報誌配架場所紹介

当ケアプラザ発行の広報誌「輝」を地域の様々な施設や病院などに置かせていただいております。各配架場所にお立ち寄りの際、ご覧いただけたらと思います♪



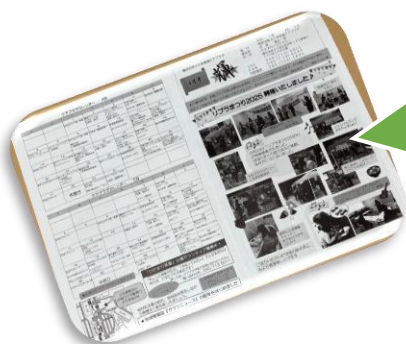
リブラ保土ヶ谷入口



保土ヶ谷駅東口 ローソン隣接
Beans入って右側



保土ヶ谷駅西口
Beans入口



👉 その他の配架ご協力場所 👉

【保土ヶ谷駅西口】

加藤薬局・浅井皮膚科・ほどがや脳神経外科
三ッ沢薬局・足立歯科・帷子郵便局・ハックドラッグ

【天王町駅近く】

岩間郵便局

職員紹介



包括支援センター
保健師 吉田 真奈

今まで病院や他区のケアプラザで働いていました。コーヒーを飲むこと、ラジオを聴くことが好きです！
地域の皆さんが安心して生活できるよう、笑顔で頑張ります。
よろしくお願いいたします。



サブコーディネーター
筒井 麻美

慣れるまで時間がかかるかと思いますが、早く貸館業務がスムーズに手続き出来るようがんばります。
どうぞよろしくお願いいたします

予告

キッズ集合

2025. 8. 11 (月・祝)

スタンプラリー、ワークショップ 他
いろいろなブースを予定!

詳しくは、7月号をご覧ください



学生ボランティア大募集!

ケアプラザまでご連絡ください



貸館団体紹介

No.14 ほ도가やおもちゃ再生館

おもちゃ修理のボランティア活動をおこなっています。
壊れてしまったおもちゃなどを基本、無料で修理します。

「ものをたいせつにする心」を育て、おもちゃ
が治って手元に戻った時の皆さんの笑顔が
一番の報酬と思い、活動している仲間です。



障がいを持つお子様がおもちゃで遊べるよ
うに、改造します。ご相談ください。

■ 7/4 (金) 9:30 ~ 11:30 保土ヶ谷地域ケアプラザにて開催!



No.15 芽キャベツ手芸サークル

バッグや雑貨、アクセサリ作りを中心
にハンドメイドを皆様と楽しみながら
行っています。

皆様とおしゃべりをしながら、
ご自身で作られた愛着のある
ものをぜひ増やしていって
みませんか。



■ お問い合わせは 保土ヶ谷地域ケアプラザまで

045 (713) 5011

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



フレイル(年齢による弱り)と介護予防のための
3回連続講座です♪

① 6月19日(木) 13:30~15:00

管理栄養士 田中 由美氏

② 6月26日(木) 13:30~15:00

足立歯科 足立 仁先生

③ 7月16日(水) 13:30~15:00

健康運動指導士 高垣 茂子氏

会場: 保土ヶ谷地域ケアプラザ 多目的ホール

対象: 65歳以上

定員: 25名程度(3回参加できる方優先・先着)

持ち物: 飲み物・筆記用具など

*③7月16日は滑らない室内履き持参、
動きやすい服装でお越しください

申込: 令和7年5月25日(日) ~

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。気軽にお声かけ、ご相談ください

令和7年6月28日(土) 10:00~11:30

リプラ保土ヶ谷 1階 地域交流スペース

催し物: ハーモニカとギターの演奏 ♪♪

参加費: 100円

*お茶とコーヒーをご用意しています

主催: 保土ヶ谷地域ケアプラザ
問い合わせ: 045 (713) 5011

保土ヶ谷地域ケアプラザ共催

せいい健康講座 ~骨折を予防しよう~

骨折をしない、繰り返さないためのコツについて
「食事」「運動」「日常生活」の観点から学びます。

日時: 令和7年7月23日(水) 13:30~15:00

※7月は第4水曜日の開催となります

会場: 保土ヶ谷地域ケアプラザ 多目的ホール

無料

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

定員: 20名程度

持ち物: 飲み物・筆記用具など

申込: 令和7年6月25日(水) ~



ケアプラザカレンダー 6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
すみれフルート 横浜友の会 (家事家計勉強会)	ローズ・ストリングス (弦楽器)		◆親子のフリースペース 10:00～11:30 小町会 (健康体操)	はまゆうの会 (和裁、着付け) スポーツ愛好会 (吹矢・ダーツ)	子育て相談 9:30～11:30 松の木会 (健康体操) 雀の会 (健康マージャン)	松の木会 (健康体操) 神奈川県民ミュージカル ほどがや国際交流ラウンジ ぐるり保土ヶ谷 (リサイクル、SDGS)
8	9	10	11	12	13	14
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) 芽キャベツ手芸サークル	横浜友の会 (家事家計勉強会)	白藤会 (習字)	狩場音楽同好会 ほどがやパソボラ	子育て相談 9:30～11:30 ◆リブラ健康体操 13:30～14:45 雀の会 (健康マージャン)	◆フレババフレマDAY 「沐浴体験」 13:30～15:00 ほどがや国際交流ラウンジ 絵画サークルyou 白藤会 (習字)
15	16	17	18	19	20	21
シヴァナンダ・ヨーガ (ヨガ)	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 14:00～15:30 アンサンブル・ドルチェ (ギター)	ミュージカル・ONE 小町会 (健康体操)	◆きらっと！輝き ニコニコ塾① 13:30～15:00 はまゆうの会 (和裁、着付け) スポーツ愛好会	子育て相談 9:30～11:30 Let'sフラ 雀の会 (健康マージャン)	松の木会 (健康体操) 神奈川県民ミュージカル 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 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 横浜友の会 (家事家計勉強会) NHOIとタイ語・英語	日本スポーツウェルネス吹矢協会 白藤会 (習字)	◆きらっと！輝き ニコニコ塾② 13:30～15:00 ほどがやパソボラ	子育て相談 9:30～11:30 ◆はじめの一歩倶楽部 13:30～14:30 青年学級おもいっきり会	◆ひだまり茶屋 10:00～11:30 神奈川県民ミュージカル 絵画サークルyou
29	30					



ケアプラザカレンダー 7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		NHOIとタイ語・英語	◆親子のフリースペース 10:00～11:30	はまゆうの会 (和裁、着付け) スポーツ愛好会	子育て相談 9:30～11:30 松の木会 (健康体操) 雀の会 (健康マージャン)	ほどがや国際交流ラウンジ
6	7	8	9	10	11	12
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 富士見台小子育てサロン & 親子のひろばほわり 横浜友の会 (家事家計勉強会)	ミュージカル・ONE 白藤会 (習字)	狩場音楽同好会 ほどがやパソボラ	子育て相談 9:30～11:30 ◆リブラ健康体操 13:30～14:45 アンサンブル・ドルチェ (ギター) 雀の会 (健康マージャン)	◆フレババフレマDAY 「沐浴体験」 13:30～15:00 ほどがや国際交流ラウンジ 絵画サークルyou 松の木会 (健康体操) 白藤会 (習字)
13	14	15	16	17	18	19
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)	◆介護者のつどい 14:00～15:30 横浜友の会 (家事家計勉強会)	◆きらっと！輝き ニコニコ塾③ 13:30～15:00	はまゆうの会 (和裁、着付け) スポーツ愛好会	子育て相談 9:30～11:30 Let'sフラ 雀の会 (健康マージャン)	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
20	21	22	23	24	25	26
シヴァナンダ・ヨーガ (ヨガ) 神奈川県民ミュージカル 芽キャベツ手芸サークル	ローズ・ストリングス (弦楽器) ハイビスカス (ウクレレ)	日本スポーツウェル ネス吹矢協会	◆せいれい健康講座 13:30～15:00 ミュージカル・ONE 芽キャベツ手芸サークル 白藤会 (習字)	狩場音楽同好会 ほどがやパソボラ	子育て相談 9:30～11:30 ◆はじめの一歩倶楽部 13:30～14:30 明神台リリーコール	神奈川県民ミュージカル 絵画サークルyou
27	28	29	30	31		
すみれフルート	休館日		ミュージカル・ONE	日本スポーツウェル ネス吹矢協会		

◆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！

シニアボランティア
ポイント対象です

詳しくは、
ケアプラザまで！

休館日のお知らせ

6月23日 (月)

7月28日 (月)