



色々、開催します♥ご応募お待ちしております。

生活支援体制整備事業からのお知らせ

※申し込み受付は9:30~です *申し込み先：保土ヶ谷地域ケアプラザ：713-5011

※会場は全て、保土ヶ谷地域ケアプラザ・多目的ホールとなります。

みんなで歌おう♪

日時 10月20日（月） 13:30~15:00

講師 柿崎 美也子 氏

内容 童謡/唱歌/昭和歌謡を中心とした合唱
申し込みの際に、歌いたい曲のリクエストがあれば、お聞かせください！

対象者 概ね65歳以上の地域住民 男性の参加もお待ちしております！！

申込開始 9月24日（水）～ 先着20名

持ち物 飲料水

★★ 地域包括支援センター共催 ★★

フレイル予防メニューも
取り入れた楽しい歌声サロンです



みんなでポッチャを楽しもう♪

日時 10月14日（火）
10:00~12:00

内容 ポッチャ

未経験でも
大丈夫！

対象者 岩井町、瀬戸ヶ谷町在住者
※近隣住民の方もご参加いただけます。

申込開始 9月24日（水）～ 先着25名

持ち物 飲料水 室内履き

動きやすい服装で参加ねがいます ☺

保土ヶ谷南部地区民生委員
共催

ゆる体操体験会

日時 10月9日（木） 10:00~12:00
10月16日（木） 10:00~12:00
★★★ ※両日参加できなくても構いません。申し込みの際、参加可能日をお伝えください。

講師 梅本 雄三 氏
（貸館団体NPO法人JECKで講師など）

内容 老化予防のゆるやかな体操

対象者 地域の方 年齢不問

申込開始 9月24日（水）～ 先着10名

持ち物 マットかバスタオル 飲料水

動きやすい服装で参加ねがいます ☺





地域包括支援センター
地域づくり型介護予防事業

無料！

わんつと！輝きニコニコ楼

第2弾

いつまでも元気に！！「介護予防の秘訣」を学びましょう！

日時

10月3日 食事のコツ（山手台クリニック 佐々木 由紀子 氏）

10月17日 口のトレーニング（言語聴覚士 山下 皓司 氏）

10月31日 元気に運動（TMG fit 根本 絢菜 氏）

いずれも10:00～11:00 ※回によっては、おみやげがあるかも…？！

場所

帷子町会館（帷子町1-22）

対象

65歳以上 15名程度

持ち物

上履き、筆記用具、飲み物

申込締め切り

⚠ 9月30日（火）まで！ ☎713-5011 お電話または窓口にて
※申し込みの締め切り日です。ご注意ください

貸館団体紹介

No.17 神奈川県区民ミュージカル

神奈川県若い世代と大人が、
演劇づくりを通して街づくりを
行うために設立しました。
半年ごとに区民のキャストを
募集し、スタッフ指導による
地域に根ざした公演を制作して
いきます。



★見学希望やお問い合わせは、保土ヶ谷地域ケアプラザ
までご連絡願います。活動日程は、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

*講座の申し込み受付は9:30~です*申し込み先：保土ケ谷地域ケアプラザ：713-5011

保土ケ谷地域ケアプラザ共催

せいい健康講座

～認知症を予防しよう～

もし自分や家族が認知症になったらどうしよう？
認知症の症状や、予防方法について学びます。
気になること、不安なことを話し合いませんか。

令和7年9月17日（水）

13:30～15:00

保土ケ谷地域ケアプラザ 多目的ホール にて

講師 聖隷横浜病院 認知症・せん妄ケアチーム
新城 佑樹氏（認知症看護認定看護師）
野路 一貴氏、吉野 優花氏

定員 20名程度

持ち物 飲み物・筆記用具など

無料

申込開始： 8月25日（月）から！

毎月第3火曜日は「かいつど」の日！

介護者のつとめ

いま元気な人も、
かつて介護を経験した方も、
これから備えておきたい方も。



9月のテーマ

「万能ヘッドスパ」

日ごろ疲れているご自身や、
ご家族、ご友人のために
癒しのリラクゼーション講座♪

令和7年9月16日（火）

14:00～15:30

場所 リプラ保土ケ谷 1階
地域交流スペース

人数 15名程度

予約優先ですが当日参加もOK！

無料

みんなのあったまり場♪

9月度 ひだまり茶屋

9月27日（土）※毎月第4土曜日
10:00～11:30

場所 リプラ保土ケ谷 1階
地域交流スペースにて

催し物 マジックショー、
チラシで作るゴミ入れ作り

参加費 100円
お茶やコーヒーを
ご用意しています♪



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！

もう2度と転びたくないあなたへ！



みんなでやろう バランス体操



転倒・骨折は要介護への第1歩…？！
大切なのは転ばぬ先の運動！
全2回の運動講座です♪

第1回 令和7年11月10日（月）

第2回 令和7年11月17日（月）

いずれも 13:30～15:00

保土ケ谷地域ケアプラザ 多目的ホール にて

講師 TMG fit 根本絢菜氏

持ち物 上履き・飲み物

申込 10月24日（金）から！

無料

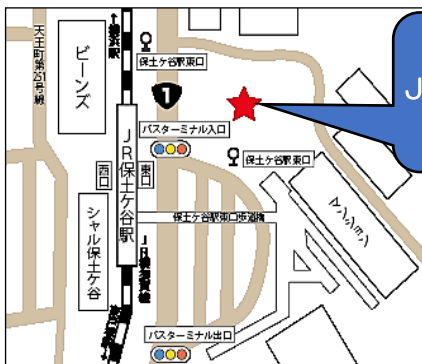
ケアプラザカレンダー 9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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) 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 たね(健康体操)	子育て相談 9:30~11:30 松の木会(健康体操) tanalima(ハンドメイド) 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 白藤会(習字) 新日本婦人の会保土ヶ谷支部
7	8	9	10	11	12	13
すみれフルート シヴァーナダ・ヨーガ Pearl Teeth II (コーラス)	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 横浜友の会(家事家計勉強会)		狩場音楽同好会 ほどがやパソボラ たね(健康体操)	子育て相談 9:30~11:30 ◆リブラ健康体操 13:30~14:45 tanalima(ハンドメイド) 雀の会(健康マージャン) 明神台リリーコール(コーラス) ほどがや区の歌合時間	◆プレバパフレマDAY 「沐浴体験」13:30~15:00 ほどがや国際交流ラウンジ くるり保土ヶ谷(リサイクル、SDGs)
14	15	16	17	18	19	20
すみれフルート 芽キャベツ手芸サークル 新日本婦人の会保土ヶ谷支部	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 横浜友の会(家事家計勉強会)	◆せいれい健康講座 13:30~15:00 白藤会(習字) ミュージカル・ONE	はまゆうの会 (和裁、着付け) スポーツ愛好会 たね(健康体操)	子育て相談 9:30~11:30 tanalima(ハンドメイド) 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
21	22	23	24	25	26	27
すみれフルート	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 ◆はじめの一步倶楽部 13:30~14:30 アンサンブルドルチェ(ギター) まゆ旬会	◆ひだまり茶屋 10:00~11:30 ◆プレバパフレマ 「育児カードゲームで遊ぼう!」 10:30~12:00 絵画サークルyou
28	29	30				
	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)				

ケアプラザカレンダー 10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			◆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 はまゆうの会(和裁、着付け)	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) ほどがやおもちゃ再生館	松の木会(健康体操) ほどがや国際交流ラウンジ くるり保土ヶ谷(リサイクル、SDGs)
5	6	7	8	9	10	11
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 横浜友の会(家事家計勉強会)		◆ゆる体操体験会 10:00~12:00 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) tanalima(ハンドメイド)	◆プレバパフレマ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)
12	13	14	15	16	17	18
神奈川県民ミュージカル 新日本婦人の会保土ヶ谷支部	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)	◆みんなでポッチャを 楽しもう! 10:00~12:00 NHOIとタイ語・英語	ミュージカル・ONE 白藤会(習字)	◆ゆる体操体験会 10:00~12:00 スポーツ愛好会 はまゆうの会(和裁、着付け)	子育て相談 9:30~11:30 Let'sフラ 雀の会(健康マージャン) tanalima(ハンドメイド)	松の木会(健康体操)
19	20	21	22	23	24	25
神奈川県民ミュージカル 芽キャベツ手芸サークル	◆みんなで歌おう! 13:30~15:00 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)		狩場音楽同好会 ほどがやパソボラ	子育て相談 9:30~11:30 ◆はじめの一步倶楽部 13:30~14:30 tanalima(ハンドメイド) まゆ旬会	◆ひだまり茶屋 10:00~11:30 絵画サークルyou
26	27	28	29	30	31	
すみれフルート ほどがや国際交流ラウンジ	休館日	日本スポーツウェルネス吹矢協会	ミュージカル・ONE		子育て相談 9:30~11:30 日本スポーツウェルネス吹矢協会 明神台リリーコール(コーラス) アンサンブルドルチェ(ギター)	

★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★



《交通案内》
JR保土ヶ谷駅東口
より徒歩2分



まだまだ暑い日々が続きます。
熱中症には気をつけてください。



「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)

9月22日(月)

10月27日(月)