



ハロウィン キャンドルナイト

今年のハロウィンは手作りキャンドルを灯しませんか？
みなさんが牛乳パックで作成したキャンドルホルダーをお持ちいただき、
キャンドルを点灯します。（参加費50円）
温かく柔らかな光で癒しの時間を過ごしましょう。

★ホルダーの作り方、詳細はHPを参照ください★

LED電池式キャンドル使用

★お菓子配布★

日時

2024.10.26 (土)

17:00~19:00 点灯

(雨天決行)

16:30より順次ご持参の上、設置ください。
受付にてLED電池式キャンドルをお渡しします。

どなたでも参加できます。（参加費50円）

※中学生以下のご参加は保護者同伴

ワークショップ

場所

リプラ保土ヶ谷1F 地域交流スペース

キャンドルホルダーを作ろう

10/26 (土) 16:00~16:45

対象：3歳以上どなたでも

(中学生以下のご参加は保護者同伴をお願いします)

参加費：100円 定員：10名 (先着順)

場所：保土ヶ谷地域ケアプラザ

申込み：10月3日(木) ~ 10月21日(月) 9:30 ~

電話または窓口まで 045-713-5011

ボランティアさん大募集!

「キャンドルナイト」開催にあたり、
事前準備として、牛乳パックの加工・
当日のお手伝いにご協力いただける
方を募集します。

詳細は、713-5011まで。
ご協力のほどよろしくお願いします。

《交通案内》
JR保土ヶ谷駅東口
より徒歩2分

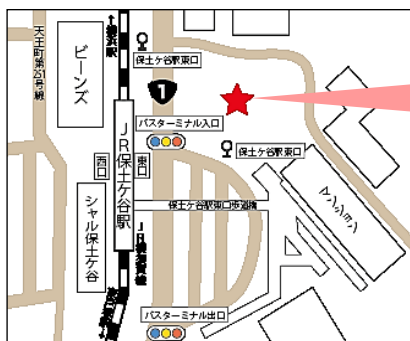


横浜市保土ヶ谷地域ケアプラザの
ホームページはこちらの2次元
コードからご覧いただけます。

《休館日のお知らせ》

10月28日(月)

11月25日(月)



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

~介護者のつどい~

かいつど

第3火曜日は
「かいつど」の日

日 時: 令和6年10月15日(火) ~
毎月 第3火曜日

14:30~15:30

場 所: 保土ヶ谷地域ケアプラザ
多目的ホール

定 員: 毎回 先着20名

参加費: 無料

たまには息抜き♪
日頃の介護のお悩みや、
工夫していることなどを
話したり、介護者同士で
交流してみませんか

申 込: 電話または
ケアプラザの窓口で受付中



きらっと! 輝きニコニコ塾 ~メガロス天王町編~

フレイル(身体の弱り)を予防して元気に♪
「運動・口腔・栄養」の3回連続講座です

日 時: 令和6年

- ① 11月 1日(金) 13:30~15:00
- ② 11月22日(金) 13:30~15:00
- ③ 11月29日(金) 13:30~15:00

会 場: 天王町メガロス スタジオ

講 師: ① 理学療法士 林野 翔太先生
② 言語聴覚士 山下 皓司先生
③ 管理栄養士 田中 由美先生

対 象: 60歳以上の地域の方

定 員: 先着20名

参加費: 無料

持ち物: 飲み物・室内履き

*①の講座は滑らない室内履きと
動きやすい服装でお越しください

申 込: 電話または窓口にて受付中!

3回とも参加できる方優先です

予定が合わず2回参加希望の方はご相談ください



No7 NHOIとタイ語・英語

タイ語や英語を
通じて文化交流や
コミュニケーション
を図ることを目指して
います。

時々、交流会や親睦会も
行っています。ケアプラザ以外の場所で、タイ料理教室
(英語で)も開催しています。



★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をご参照ください。

貸館団体紹介

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

令和6年度

みんなの健康相談会

「寝たきり」にならないために



「寝たきり」のきっかけになり易い病気と
予防法についてお話いただきます。
☆質疑応答もあります

講師: 保土ヶ谷在宅クリニック
相談役 大田 英一郎先生

日 時: 令和6年10月29日(火) 14:00~15:30 (15:00~個別相談)

会 場: 保土ヶ谷地域ケアプラザ 多目的ホール

対 象: 地域の皆さま

定 員: 20名(先着)

参加費: 無料

申 込: 電話またはケアプラザの窓口受付中にて

※講義後、個別相談希望の方は申込時にお伝えください



第4回

保土ヶ谷地域ケアプラザ共催

せいいい健康講座

感染を予防しよう!

新型コロナウイルス感染症や季節性インフルエンザ、感染性腸炎などの予防と対応方法を学びます。
いつもの手洗いで汚れはきちんと落ちていますか?ブラックライトで洗い残しをチェック!してみま
しょう。是非、体験しに来てください。

日 時: 令和6年11月20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

感染管理認定看護師 山下 綾子 氏

対 象: 地域の皆さま

定 員: 20名(先着)

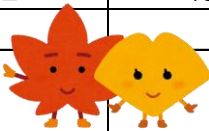
参加費: 無料

持ち物: 飲み物 など

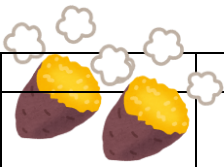
申 込: 令和6年10月7日(月) 9:30から 電話またはケアプラザの窓口にて



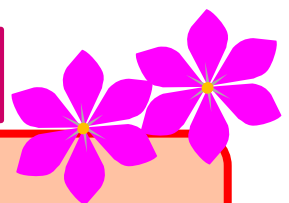
ケアプラザカレンダー 10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		横浜友の会 (家事家計勉強会) NHOIとタイ語・英語	◆みんなで遊ぼう♪ 10:00~10:45 10:55~11:35 ミュージカル・ONE 白藤会(習字)	スポーツ愛好会	子育て相談	松の木会 (健康体操)
6	7	8	9	10	11	12
すみれフルート はまれクラフト(手芸) シヴァーナダ・ヨーガ	ローズ・ストリングス(弦楽器)	横浜友の会 (家事家計勉強会) NHOIとタイ語・英語		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 青年学級おもつきり会
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) カモメ(合唱)	◆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	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) はまれクラフト(手芸)
20	21	22	23	24	25	26
すみれフルート シヴァーナダ・ヨーガ	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 14:30~15:30	◆やってみよう体力測定 13:30~15:00 白藤会	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 日本スポーツウェルネス吹矢協会 松の木会(健康体操)	◆ハロウィンキャンドルナイト 16:00~19:00 ほどがや国際交流ラウンジ
27	28	29	30	31		
すみれフルート	休館日	◆みんなの健康相談会 14:00~15:30 日本スポーツウェルネス吹矢協会	ミュージカル・ONE	ほどがやパソボラ		

ケアプラザカレンダー 11月

					1	2
					子育て相談 松の木会(健康体操)	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)
3	4	5	6	7	8	9
すみれフルート はまれクラフト(手芸) シヴァーナダ・ヨーガ	ローズ・ストリングス(弦楽器)	ミュージカル・ONE NHOIとタイ語・英語	◆親子のフリースペース 10:00~11:30 ミュージカルONE 白藤会(習字)		子育て相談 ◆リブラ健康体操 13:30~14:45	◆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
10	11	12	13	14	15	16
	日本スポーツウェルネス吹矢協会 カモメ(合唱) ハイビスカス(ウクレレ)	横浜友の会 (家事家計勉強会) NHOIとタイ語・英語		狩場音楽同好会 ほどがやパソボラ	子育て相談 ◆Let'sフラ 13:30~15:00	松の木会(健康体操) 横浜友の会(家事家計勉強会) ほどがや国際交流ラウンジ
17	18	19	20	21	22	23
	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 日本スポーツウェルネス吹矢協会	
24	25	26	27	28	29	30
すみれフルート	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 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)	◆秋の芸術祭

毎週金曜日に子育て相談を行っています。時間は9:30~11:30
詳細は、ケアプラザまで、お問い合わせください。



◆の印はケアプラザが行う事業です。
(掲載時点で予約をされていない団体もあります。)

・最新の予約状況 ・活動している団体について ・部屋利用の登録 ・予約方法 など

お問い合わせは TEL: 713-5011 地域活動・交流まで