



発行  
責任者  
住所

令和 7年 12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



横浜市保土ヶ谷地域  
ケアプラザのホーム  
ページの二次元コード

★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★



## 地域交流 あだち小児科共催事業お知らせ



### 保土ヶ谷のパパ・ママ・赤ちゃんのための ベビーヨガ(ヨガレッチ)講座

監修：黒岩玲先生(あだち小児科院長)  
アレルギー疾患の専門家として最先端の治療を行うとともに育児相談会を行うなど、地域の小児科医として自身も育児をしながら子育て中の親御さんをサポート

日時 令和8年1月31日(土) 10:30~12:00

場所 保土ヶ谷地域ケアプラザ 多目的ホール

講師 黒岩 玲氏 【あだち小児科・医師】  
御代田 三千代氏 【あだち小児科・管理栄養士】  
遠藤 洋子氏 【IHTA認定チャイルドボディセラピスト、整体師、リフレクソロジスト】

内容 ベビーマッサージ、親子で体を動かすヨガ、離乳食講座

対象者 パパ・ママ・赤ちゃん(首が座ってから1歳すぎごろまで)

申込開始 12月10日(水) 9:30~ 先着12組  
電話または窓口にて 713-5011



参加費は  
500円です!!



### 地域で奏でる クリスマス演奏会



ケアプラザ貸館団体によるクリスマス演奏会を開催します。ギターを中心とした団体と軽音楽を奏でるグループで、心温まる懐かしのクリスマスソングなどをお届けします。ご応募お待ちしております

日時 12月25日(木) 15:00~16:00

場所 保土ヶ谷地域ケアプラザ 多目的ホール

申込開始 11月20日(木) ~  
電話または窓口にて 713-5011

対象 地域住民 先着30名



出演団体は、NPO  
法人JECK「MSG」  
とアンサンブルドル  
チェですよ~

みんなのあったまり場♪

# ひだまり茶屋

毎月第4土曜 開催中！

ひだまり茶屋は、横浜市チームオレンジ  
事業の要素も取り入れたです

- ・認知症の人と家族の希望・困りごとを知り、  
継続して支援する
- ・認知症の人や家族も地域の一員として活躍
- ・認知症の人が住みよいまちづくり活動

12月27日（土）

● 紙芝居

時 間 10:00～11:30

参加費 100円  
お茶やコーヒーをご用意しています♪

場 所 リプラ保土ケ谷 1階  
地域交流スペース

出入り自由  
申し込み不要

## 貸館団体紹介

No. 19 たね

全身運動を通じ、自己治癒力、  
免疫力を高め身体の健康のみだけ  
でなく、豊かな人生を送れるよう  
にサポートいたします。  
参加者同士のコミュニケーション  
を深め生きる力を養っていきます。



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！

共催:保土ケ谷区基幹相談支援センター

直接会って話せる！



# よろず 相談会

相談  
無料

予約  
不要

1枠  
最大20分

①令和7年 12月18日（木）10:00～11:30  
ご好評につき終了いたしました。

②令和7年 12月18日（木）10:00～11:30

③令和8年 3月10日（火）14:00～15:30

たとえばこんな相談があります

体操や手芸をしている場所はある？  
ボランティアについて知りたい。  
ひとりぐらしの高齢の親が心配。  
介護保険について知りたい。  
これって発達障害？  
障害者手帳で受けられるサービスを知りたい。  
etc...

# 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\*申し込み先:保土ヶ谷地域ケアプラザ:713-5011

保土ヶ谷地域ケアプラザ共催

## せいい健康講座

男性(&その家族)限定!

~男性の排尿障害予防~

頻尿・尿漏れ・残尿感などの排尿トラブルは相談しにくく、悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。排尿の仕組みと排尿障害の予防を学びます。

令和8年1月28日(水)

13:30~15:00

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

波多野 孝史 医師

& 排尿ケアチーム

定員 男性(&その家族) 20名程度

★当日は残尿測定いたします。  
できるだけ 排尿せず、膀胱に尿をためて  
お越しください★

申込開始: 1月20日(火) 9:30~

無料

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。



12月のテーマ

「耳が遠くなってきた」

令和7年12月16日(火)

14:00~15:30

認知症リスクもあがるといわれる「聴こえ」  
の予防・改善策について学びます。

講師: 障害者スポーツ文化センター  
横浜ラポール

場所 リプラ保土ヶ谷 1階  
地域交流スペース

無料

人数 15名程度  
予約優先ですが当日参加もOK!

元気に年越し!

## 体操教室

2025年も残りわずか。寒さに負けない  
元気な体をつくりましょう!

令和7年12月15日(月)

10:30~11:30

保土ヶ谷地域ケアプラザ 多目的ホール

講師 村田 裕美 氏

健康運動実践指導者  
高齢者体力づくり支援士  
元カーブスコーチ(10年以上の指導経験)

持物 動きやすい服装、動きやすい上履き、  
タオル、飲み物

対象 65歳以上 20名程度

申込開始: 11月25日(火) 9:30~  
電話または窓口にて

無料

いきいきシニア ほどがや塾

無料



読み・書き・計算...苦手な人でも大丈夫!  
今すぐできる! 脳をいきいき保つポイント  
を学びます!

令和8年1月15日(木)

13:30~14:30

保土ヶ谷地域ケアプラザ 多目的ホール

講師 公文教育研究会学習療法センター  
普及部 東日本チーム

庄司 圭介 氏

持物 筆記用具、飲み物

対象 65歳以上 20名程度

申込開始: 12月20日(土) 9:30~  
電話または窓口にて



# ケアプラザカレンダー 12月

カレンダーは表の二次元コードからも見られます

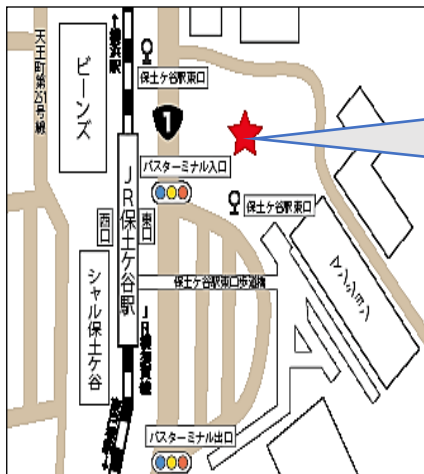
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ローズ・ストリングス (弦楽器)	NHOIとタイ語・英語	◆親子のフリースペース 10:00～11:30 小町会 (健康体操) 白藤会 (習字)	◆男の料理教室 10:00～13:00 スポーツ愛好会 はまゆうの会 (和裁、着付け) たね (健康体操) 横浜友の会 (家事家計勉強会)	ほっこひろば 9:30～11:30 ほどがや区の歌合団体 tanalima (ハンドメイド)	松の木会 (健康体操) ほどがや国際交流ラウンジ 新日本婦人の会保土ヶ谷支部 くるり保土ヶ谷 (リサイクル、SDGs)
7	8	9	10	11	12	13
シヴァーナダ・ヨーガ 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 富士見台小子育てサロン& 親子のひろばほわり	小町会 (健康体操)	狩場音楽同好会 ほどがやパソボラ たね (健康体操)	ほっこひろば 9:30～11:30 ◆リブラ健康体操 13:30～14:45 松の木 (健康体操) まゆ旬会 tanalima (ハンドメイド)	◆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) 絵画サークルyou
14	15	16	17	18	19	20
すみれフルート	◆元気に年越し! 体操教室 10:30～11:30 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	小町会 (健康体操) 新日本婦人の会保土ヶ谷支部 白藤会 (習字)	スポーツ愛好会 はまゆうの会 (和裁、着付け) たね (健康体操) アンサンブルドルチェ (ギター)	ほっこひろば 9:30～11:30 Let'sフラ 青年学級おもしろ会 tanalima (ハンドメイド)	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 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		◆地域で奏でるクリスマス演奏会 15:00～16:00 狩場音楽同好会 ほどがやパソボラ NPO法人JECK (国際交流)	ほっこひろば 9:30～11:30 ◆はじめの一歩倶楽部 13:30～14:30	◆ひだまり茶屋 10:00～11:30
28	29	30	31			
	ケアプラザ 休館	ケアプラザ 休館	ケアプラザ 休館			

# ケアプラザカレンダー 1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				ケアプラザ 休館	ケアプラザ 休館	ケアプラザ 休館
4	5	6	7	8	9	10
	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 小町会 (健康体操)	スポーツ愛好会 はまゆうの会 (和裁、着付け) ほどがやパソボラ	ほっこひろば 9:30～11:30 ◆リブラ健康体操 13:30～14:45 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)
11	12	13	14	15	16	17
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)	◆みんなでポッチャを 楽しもう NHOIとタイ語・英語	小町会 (健康体操) 白藤会 (習字)		ほっこひろば 9:30～11:30 Let'sフラ まゆ旬会	松の木会 (健康体操) ほどがや国際交流ラウンジ
18	19	20	21	22	23	24
すみれフルート 新日本婦人の会保土ヶ谷支部 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)	◆介護者のつどい 14:00～15:30		狩場音楽同好会 ほどがやパソボラ スポーツ愛好会	ほっこひろば 9:30～11:30 ◆はじめの一歩倶楽部 13:30～14:30 アンサンブルドルチェ (ギター)	◆ひだまり茶屋 10:00～11:30 松の木会 (健康体操) ほどがや国際交流ラウンジ
25	26	27	28	29	30	31
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	◆せいいい健康講座 13:30～15:00 白藤会 (習字)	狩場音楽同好会 はまゆうの会 (和裁、着付け)	ほっこひろば 9:30～11:30 日本スポーツウェルネス 吹矢協会	◆ママ・赤ちゃんの ためのベビーヨガ講座



◆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



今年も残すところ、1ヶ月となりました。地域の皆さん、どうぞ、  
良いお年をお迎えください! 😊

## 二年末年始のお知らせ

横浜市保土ヶ谷地域ケアプラザは  
12月29日(月)～1月3日(土)  
年末年始のため、全館休館となります。  
年始は1月4日(日)からになります。

## 休館日のお知らせ

12月22日(月)  
1月26日(月)