

1月号



発行
責任者
住 所
TEL
FAX
相談電話

令和 8年 1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
045(713)5011
045(713)5013
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★

新年あけましておめでとうございます

皆様におかれましては新春を健やかにお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃より地域の皆様におかれましては多大なるご支援・ご協力を賜り深く感謝申しげます。さて、2026年（令和8年）の干支は、丙午（ひのえうま）です。午年にあたるこの年は、情熱や変化を象徴する年とされ、「勢いとエネルギーに満ちて、活動的になる」年となると考えられ、停滞したことが一気に動き出す年とも言われています。ほっとなまちづくり（地域福祉保健計画）第5期地区別計画の推進1年目ということもあり、地域の皆様が今までご尽力されてきたことが形となって動き出す年でもあります。

私ども地域ケアプラザも多くの方にご利用いただき、微力ながら地域の皆様のお役に立てていることを大変嬉しく存じます。

今後も引き続き皆様に愛される施設になれるよう努めさせて頂く所存でございます。皆様にとりまして本年が笑顔の多い幸せな1年となられることを祈念し、私の年頭の挨拶とさせていただきます。



横浜市保土ヶ谷地域ケアプラザ
所長 亀山 貢



地域活動事業課

新年明けましておめでとうございます。本年も地域の皆さまの交流を支える場を提供してまいります。

新しい職員も入職しましたので、心機一転がんばりますので、どうぞよろしくお願いいいたします。

前田・渋佐・三島・有久・筒井・久保田



地域包括支援センター

謹んで新春のお慶びを申し上げます。今年も地域の皆様とともに、さまざまな取り組みに励んでまいります。2026年が、皆様にとって健康で笑顔あふれる一年になりますように。

小野・梅原・谷口・吉田



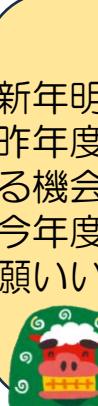
居宅介護支援課

謹んで新春をお祝い申し上げます。住み慣れた地域で過ごせてよかったですと思っていただけるような支援が出来るよう努めて参ります。

今年もよろしくお願いいいたします。



島村・槇



地域生活支援課

新年明けましておめでとうございます。昨年度から、地域の皆さんとご一緒にいる機会が増え、大変嬉しく思います。今年度も引き続き、どうぞよろしくお願いいいたします。

越智

三味線体操

無料

2026

2月12日 木

10:30～12:00

保土ヶ谷地域ケアプラザ
多目的ホール



津軽三味線の生演奏に合わせて
楽しく身体を動かしましょう！

運動講師

山口裕輝 先生

津軽三味線

小山憲斗 先生



持ち物

滑りにくい内履き・タオル・飲み物
※動きやすい服装でお越しください。

定 員

65歳以上 20名程度

申込み

1月27日(火) 9:30～
電話または窓口にて

貸館団体紹介

No. 20
絵画サークルyou



絵画を通して形、色、風景画、自画像等想像されたものが描けるようになることを目指しています。水彩画、鉛筆画等で自画像を描いたり、バランスの良い色彩、構成で写真の風景画を描いたりしています。ぬりえも新しくしていく予定です。ただいま一緒に楽しく活動していく仲間を募集中です。



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！

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

せいれい健康講座

男性(&その家族) 限定!

～男性の排尿障害予防～

トイレが近い・尿漏れ・残尿感などの排尿トラブルに悩んでいる方へ。
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

無料

保土ヶ谷地域ケアプラザ 多目的ホール

講師 聖隸横浜病院

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★

持ち物 飲み物・筆記用具など

申込開始：1月20日(火) 9:30～



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事業です

- 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

1月24日(土)

● Kaze組(演奏)

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 リプラ保土ヶ谷1階

地域交流スペース

出入り自由

申し込み不要

第3火曜日は「かいつど」の日！

介護者のつどい

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。



1月のテーマ

「認知症サポーター養成講座」

令和8年1月20日(火)

14:00～15:30

認知症について正しい知識を学びます。
友人・家族など大切な人や将来の自分
へ何をしたいか？一緒に考えましょう。

講師：保土ヶ谷地域ケアプラザ

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！



いきいき美容教室

「化粧のちから」で介護予防



令和8年2月24日(火)

午後(1時間程度)

保土ヶ谷地域ケアプラザ

多目的ホール



無料

持ち物 スマートフォン(アンケートに使用)
※当日使用する化粧品はレンタルです。
お持ち帰りはできません。

講師 資生堂ジャパン株式会社(横浜市との連携事業)

対象 65歳以上の高齢者
もちろん男性も大歓迎！！

申し込み 2月16日(月)9:30～

詳細は追ってお知らせいたします！
乞うご期待♪

ケアプラザカレンダー

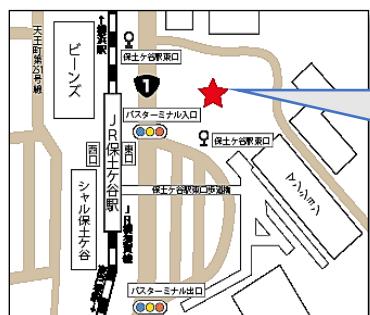
1月

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
				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 たね（健康体操）	ほどっこひろば 9:30~11:30 ◆リラ健康体操 13:30~14:45 松の木会（健康体操） tanalima（ハンドメイド）	◆フレハバプレママ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
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) 心体快護（未病予防）	◆みんなでボッチャを 楽しもう♪ 10:00~12:00 NHOIとタイ語・英語	小町会（健康体操） 白藤会（習字）	◆いきいきシニア ほどがや塾 13:30~14:30 たね（健康体操）	ほどっこひろば 9:30~11:30 Let'sフラ tanalima（ハンドメイド） ほどがや区の歌合唱団	松の木会（健康体操） ほどがや国際交流ラウンジ ぐるり保土ヶ谷 (リサイクル、SGDs)
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	ほどっこひろば 9:30~11:30 ◆はじめの一歩俱楽部 13:30~14:30 アンサンブルドルチェ (ギター) まゆ匂会	◆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 シヴァーナンダ・ヨガ	休館日	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 白藤会（習字）	狩場音楽同好会 はまゆうの会 (和裁、着付け) たね（健康体操）	ほどっこひろば 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 tanalima（ハンドメイド）	◆保土ヶ谷のパパ・ママ・ 赤ちゃんのためのベビー ヨガ講座 10:30~12:00

ケアプラザカレンダー 2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
すみれフルート	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） 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）	ほどっこひろば 9:30~11:30 松の木会（健康体操） 保土ヶ谷おもちゃ再生館	松の木会（健康体操）
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)	◆みんなでボッチャを 楽しもう♪ 10:00~12:00	小町会（健康体操） ぐるり保土ヶ谷 (リサイクル、SDGs)	◆三味線体操 10:30~12:00 狩場音楽同好会 ほどがやパソボラ たね（健康体操）	ほどっこひろば 9:30~11:30 ◆リラ健康体操 13:30~14:45 tanalima（ハンドメイド）	◆フレハバプレママ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
15	16	17	18	19	20	21
すみれフルート	ローズ・ストリングス (弦楽器) 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	ミュージカル・ONE 小町会（健康体操） 白藤会（習字）	スポーツ愛好会 たね（健康体操）	ほどっこひろば 9:30~11:30 Let'sフラ 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
22	23	24	25	26	27	28
新日本婦人の会保土ヶ谷支部 心体快護（未病予防）	休館日	◆資生堂いきいき 美容教室 ※時間帯は次号にて 午後の1時間程度		狩場音楽同好会 ほどがやパソボラ	ほどっこひろば 9:30~11:30 ◆はじめの一歩俱楽部 13:30~14:30 アンサンブルドルチェ (ギター) tanalima（ハンドメイド） 明神台リリーコール	◆ひだまり茶屋 10:00~11:30 ほどがや国際交流ラウンジ



《交通案内》
JR保土ヶ谷駅東口
より徒歩2分

◆の印は ケアプラザが行う事業です



寒い時期を迎えております。地域
の皆さま、どうぞ温かく健やかな
日々をおすごしください



休館日のお知らせ

1月26日（月）

2月23日（月）