

2月号

発行
責任者
住 所TEL
FAX
相談電話令和 8年 2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
リプラ保土ヶ谷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
ページの二次元コード

リプラまつり 2026開催のお知らせ

地域の皆さんと関係各機関の温かいご支援をいただき、誠にありがとうございます。日頃の感謝の気持ちを込めて「リプラまつり2026」を開催いたします。楽しい催しも用意していますので、皆さまお誘い合ってお越しください。職員一同、ご来館を心よりお待ちしています♪

令和8年3月15日(日) 10:00～14:00 少雨決行

会場：リプラ保土ヶ谷（公開空地、1階 地域交流スペース、2階 保土ヶ谷地域ケアプラザ、他）

1F 公開空地

- ★ 焼き芋販売
 - ★ 果物の販売
 - ★ カレーライスの販売（販売開始：11:00～）
 - ★ 子供向けワークショップ
 - ★ ビーズ手芸・手作り小物販売 他
- ※金額は当日ご確認ください。

【テナント】

- ★ キーストスカフェ（パンやコーヒーなど販売）
- ★ ミック（風船など配布）
- ★ ライム薬局（お菓子釣りと大人向けハンドマッサージ）

1F 地域交流スペース

- ★ 10:15～10:45 帯子戦士デザイナー
- ★ 10:55～11:15 はまれれクラフト
- ★ 11:20～11:40 Pearl Teeth II
- ★ 12:30～13:00 マジック
- ★ 13:10～14:00 抽選会



2F 多目的ホール廊下・ボランティアルーム

☆貸館団体・地域住民の方による作品展

- ・ 習字・俳句
- ・ 絵画・手芸
他



3F キッズハーモニー・ほどがや園庭

11:00～13:00

☆健康測定！（無料）
(握力・口腔機能・血管年齢・足趾力測定)

場所と内容は変更の場合もございます。

2F その他

☆情報ラウンジ

10:00～12:00 ほっとなまちづくり啓発ブース



10:00～14:00 チームオレンジ啓発ブース

☆地域ケアルーム

10:00～14:00 ほどがや人・まち・文化振興会による
昔遊び（紙芝居・けん玉）体験

スタンプラリーも開催します！

☆多目的ホール

10:00～14:00 飲食・休憩所

* HPもご覧ください

共催:保土ヶ谷区基幹相談支援センター

三味線体操

2026年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



運動講師

山口裕輝先生

津軽三味線

小山憲斗先生

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！

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

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令和二年 ご好評につき終了いたしました。3.30
②令和二年 ご好評につき終了いたしました。1.30
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...



みんなでボッチャを楽しもう♪

日 時 2月10日(火) 3月10日(火)
10:00～12:00

場 所 保土ヶ谷地域ケアプラザ
多目的ホール

内 容 ボッチャ 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。

持ち物 飲料水 室内履き

申込み不要。当日会場へお越しください。
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
生活支援体制整備事業 共催

ご近所の方を
お誘いの上、
おこしください！！

予約不要
入場無料
2026年
3月13日(金)
11:00～15:00

親の介護、自分の老後、もう
悩まない！「施設の選択方」
まるわかりフェア

会場 横浜市役所アトリウム

社会福祉法人の介護施設の種類や選び方がよくわかるイベント！
特別養護老人ホーム、有料老人ホームなどの違いを学ぶセミナーや、介護・就職相談ブース、
体験コーナーも充実。
大学生によるチア・お笑いステージ、パンやお菓子、雑貨の販売もあります。

お問い合わせ ☎ 045-201-2219 社会福祉法人 横浜市社会福祉協議会 施設福祉課
主催：横浜市社会福祉協議会 高齢福祉部会
共催：横浜市健康福祉局・横浜市福祉事業経営者会 協力：ハローワーク横浜

大学生チア・お笑い生ライブ

フェリス女学院大学 体育会
チアリーダー部「MASTIFFS」と
横浜国立大学お笑いサークル「わかば」
のみなさんがステージを彩ってくれます♪



普段から施設でのボランティア活動で大活躍のみなさんです！

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

女性限定！

乳がんの早期発見・予防

乳がんは女性に最も多いがんで、9人に1人がかかります。若い人だけではなく70～80歳代でも発症する病気です。早期発見のために大切なことを学びませんか？

令和8年3月18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 乳がん看護認定看護師
武良 露華 氏

定員 女性の方どなたでも
20名程度

持ち物 飲み物・筆記用具など

申込開始：2月23日（月）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一環として開催しています

- 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

2月28日（土）

- NPO法人JECK（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。



2月のテーマ

「葬儀会社の選び方」

令和8年2月17日(火)
14:00～15:30

意外と知らない、葬儀会社の選び方の
ポイントについてお話しします。

協力：イオンのお葬式

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)
14:00～15:00

保土ヶ谷地域ケアプラザ
多目的ホール



無料

持 物 スマートフォン(アンケートに使用)
※スマホはお持ちの方のみでOK
当日使用する化粧品はレンタルです。

講 師 資生堂ジャパン株式会社
片山 汐里 氏

対 象 65歳以上の高齢者 20～35名
もちろん男性も大歓迎！！

内 容 ストレッチ・スキンケア・メイクアップ等
簡単に続けられるメイク方法がわかります。

申込み 2月5日(木)9:30～
電話または窓口にて

開始日時を変更して
います！ご確認ください

ケアプラザカレンダー

2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	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) NPO法人JECK(国際交流)	ほどっこひろば 9:30~11:30 松の木会(健康体操) ほどがやおもちゃ再生館	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 ほどがやハイボラ 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) ほどがや区の歌合団	◆フレババフレマDAY 「沐浴体操」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 シヴァーナンダ・ヨーガ	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) NPO法人JECK(国際交流)	ほどっこひろば 9:30~11:30 Let'sフラ tanalima(ハンドメイド) まち会 青年学級おもいきり会	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 心体快謹(未病予防) 芽キャベツ手芸サークル	休館日	◆資生堂いきいき美容教室 14:00~15:00 芽キャベツ手芸サークル		狩場音楽同好会 ほどがやハイボラ NPO法人JECK(国際交流)	ほどっこひろば 9:30~11:30 ◆はじめの一歩俱楽部 13:30~14:30 アソシアンブルドルチエ(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

ケアプラザカレンダー 3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) 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 白藤会(習字)
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 ◆よろす相談会 14:00~15:30	小町会(健康体操)	狩場音楽同好会 ほどがやハイボラ	ほどっこひろば 9:30~11:30	◆フレババフレマDAY 「沐浴体操」 13:30~15:00
15	16	17	18	19	20	21
リブラ祭り	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	◆せいけい健康講座 13:30~15:00 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)	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)
22	23	24	25	26	27	28
すみれフルート 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	小町会(健康体操)	狩場音楽同好会 ほどがやハイボラ たね(健康体操)	ほどっこひろば 9:30~11:30 ◆はじめの一歩俱楽部 13:30~14:30 明神台リリーコール(コーラス) アソシアンブルドルチエ(ギター) まち会	◆ひだまり茶屋 10:00~11:30	
29	30	31				
新日本婦人の会保土ヶ谷支部						

◆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



一年で最も寒さが厳しい時期ですが、梅の花が咲き始めるなど、少しずつ春の兆しが感じられます。ケアプラザ開催の事業や団体活動に興味がございましたら、お問い合わせください！！お待ちしております。

休館日のお知らせ

2月23日(月)
3月23日(月)