

横浜市保土ヶ谷地域ケアプラザ

3月号

輝

発行
責任者
住所

令和 8年 3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

TEL
FAX
相談電話

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

★介護保険など、来館でのご相談は、事前のご予約を優先してご案内しております。
★担当が不在の場合もありますので、ご来館前に045-743-1882（相談専用）へお電話下さい。

3月10日(火) 14:00~15:30

よろず 相談会

例えばこんなご相談があります

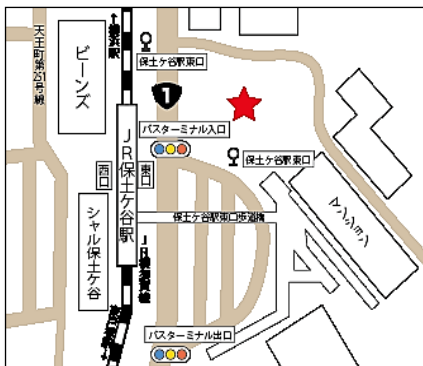
- ・これって発達障害？
- ・障害手帳で受けられるサービスを知りたい
- ・介護保険について知りたい
- etc...



予約
優先

1枠
最大20分

参加
無料



基幹相談支援センターと

ケアプラザの職員がお話をお聞きします！

基幹相談支援センターは、障がい者やその家族からの相談に対し、必要に応じて関係機関と連携して支援いたします。

個別のケースだけでなく、地域全体の相談支援をまとめています。

開催場所：リプラ保土ヶ谷地域交流スペース

主催・横浜市保土ヶ谷地域ケアプラザ

お問い合わせ/ご予約：TEL045-713-5011

みんなの「ほっ」とくつろげる憩いの場 ～保土ヶ谷地域ケアプラザ 図書コーナー～



受付で
貸し出しを
行っています

ラウンジに「小さな図書コーナー」ができました。
まだ本の数は多くありませんが、絵本や健康に関する本、推理小説、保土ヶ谷の歴史本など、どなたでも手に取りやすい本をそろえています。
また、受付で本の貸し出しも行っております。
「ちょっと休みたいな」「少しでも本を読みたいな」そんなとき、
ふらっと立ち寄れてほっと一息つける… そんな場所を目指しています。



貸館団体紹介

No. 21
日本スポーツウエルネス
吹矢協会

呼吸と腹式呼吸を使い
健康増進のため吹矢を
行っています。
基本動作、技術の
向上、昇段試験に
向けて練習を
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。

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 聖隷横浜病院 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~

第3火曜日は「かいつど」の日!

介護のつどい

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。



3月のテーマ

「終活の始め方 ~エンディングノート~」

令和8年3月17日(火)

14:00~15:30

まずはここから始めよう、が分かります!

講師：一般社団法人終活ケアサポート

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!



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一環として取り組んでいます

☆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できる

☆認知症の人が住みよいまちづくり活動ができる

令和8年 3月28日(土)

●脳トレ講座・認知症ミニ講座

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!



ケアプラザカレンダー 3月

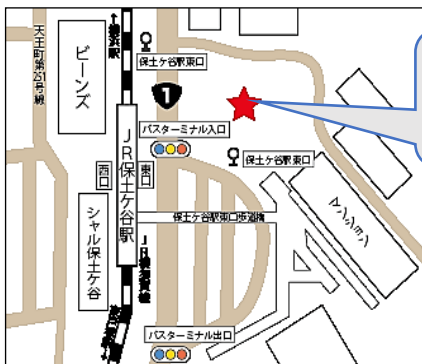
カレンダーは表の二次元コードからも見られます

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
すみれフルーツ	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)	はまゆうの会 (和裁、着付け) たね (健康体操)	ほっこひろば 9:30~11:30 松の木会 (健康体操) 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 白藤会 (習字) ぐるり保土ヶ谷 (リサイクル、SDGs)
8	9	10	11	12	13	14
すみれフルーツ 芽キャベツ手芸サークル はまれクラフト	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♪ 10:00~12:00 ◆よろず相談会 14:00~15:30	小町会 (健康体操)	狩場音楽同好会 ほどがやパソボラ	ほっこひろば 9:30~11:30	◆プレババプレママDAY 「沐浴体験」 13:30~15:00
15	16	17	18	19	20	21
◆リプらまつり2026 10:00~14:00	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	◆せいいい健康講座 13:30~15:00 新日本婦人の会保土ヶ谷支部 白藤会 (習字)	はまゆうの会 (和裁、着付け) たね (健康体操)	ほっこひろば 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
すみれフルーツ 新日本婦人の会保土ヶ谷支部	休館日	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 ほどがやパソボラ たね (健康体操)	ほっこひろば 9:30~11:30 ◆はじめの歩調楽部 13:30~14:30 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) まゆ旬会	◆ひだまり茶屋 10:00~11:30
29	30	31				

ケアプラザカレンダー 4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 小町会 (健康体操) 白藤会 (習字)	はまゆうの会 (和裁、着付け)	ほっこひろば 9:30~11:30 Let'sフラ	松の木会 (健康体操) ぐるり保土ヶ谷 (リサイクル、SDGs)
5	6	7	8	9	10	11
すみれフルーツ	ローズ・ストリングス (弦楽器)		小町会 (健康体操)	狩場音楽同好会 ほどがやパソボラ	ほっこひろば 9:30~11:30 明神台リリーコール tanalima (ハンドメイド)	◆プレババプレママDAY 「沐浴体験」 13:30~15:00 白藤会 (習字)
12	13	14	15	16	17	18
すみれフルーツ	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♪ 10:00~12:00	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)	はまゆうの会 (和裁、着付け)	ほっこひろば 9:30~11:30 松の木会 (健康体操)	松の木会 (健康体操)
19	20	21	22	23	24	25
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		狩場音楽同好会 ほどがやパソボラ	ほっこひろば 9:30~11:30 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 神奈川県区民ミュージカル
26	27	28	29	30		
すみれフルーツ	休館日	日本スポーツウェルネス 吹矢協会	シヴァーナタ・ヨーガ			

◆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

休館日のお知らせ

3月23日 (月)
4月27日 (月)



前号でもお知らせいたしました
が、3月15日(日)10時から14時、
「リプらまつり2026」を開催い
たします。地域の皆さまのご来場
をお待ちしております

