

発行
責任者
住所

令和 8年 6月 1日
横浜市保土ヶ谷地域ケアプラザ
所長 瀬戸 謙一
〒240-0023

TEL
FAX
相談電話

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
ページの二次元コード

マスコットキャラクターの募集開始

保土ヶ谷地域ケアプラザは、地域の皆さまに支えられ、本年4月で開設4年目を迎えました。この節目にあたり、より多くの皆さまにケアプラザを身近に感じていただけるよう、マスコットキャラクターを募集いたします。

【募集期間】 7月1日～10月31日

【応募方法】 ケアプラザ情報ラウンジに、キャラクター応募用紙を設置しています。ご来館の際に、ぜひご記入のうえご応募ください。



地域の皆さまに未永く愛されるキャラクターのご応募を心よりお待ちしております。

主催：保土ヶ谷南部地区保健活動推進委員
協力：保土ヶ谷地域ケアプラザ

心も体も元気に！

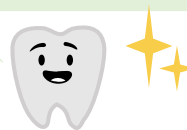
オーラルフレイル予防講座

令和8年7月8日(水) 10:00～12:00

保土ヶ谷地域ケアプラザ多目的ホールにて

食べる、話す、歩く・・・いつまでも楽しく元気にいられる秘訣は「口」の健康？！
「口の介護予防」について学びます。

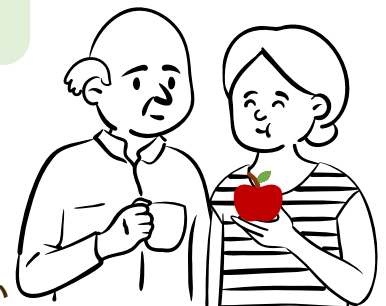
講師 松崎デンタルクリニック
歯科医師 松崎 崇 先生



持ち物 筆記用具、水分補給用の飲み物

対象 岩井町、瀬戸ヶ谷町在住者※近隣住民の方ももちろんOK！

申込開始 6月25日(木)9:30～電話または窓口にてお申込みください



今日から始める！輝くシニアの健康の秘訣



無料！

きらっと！輝きニコニコ塾

保土ヶ谷地域ケアプラザ 多目的ホールにて

各回すべて10:00～11:30 ※65歳以上の高齢者対象

7月15日(水)

音楽♪コグニサイズ

講師：日本音楽療法学会認定音楽療法士 高橋亮太郎 先生

7月22日(水)

おいしい元気づくり(調理実習)

講師：山手台クリニック 管理栄養士 佐々木由紀子 先生

7月29日(水)

みんなで体を動かそう！

講師：健康運動実践指導士 村田裕美 先生

申込開始 6月25日(木)9:30～ 窓口または電話にてお申込みください。

貸館団体紹介

No. 23
はまれれクラフト

ウクレレを通して地域への還元を目指し、仲間と交流し発表しています。
編み物やレジンなどの制作も行っております。



★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 *申込み先：保土ヶ谷地域ケアプラザ：713-5011

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6月27日(土)

皆さんと一緒に歌いましょう♪

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

申し込み不要! ご自由にお越しください。

横浜市保土ヶ谷地域ケアプラザ共催

せいい健康講座

第3木曜

関節リウマチって どんな病気?

どんな症状? 何科に受診? 予防法は?
などの疑問を解決しましょう。
関節エコーの体験もできますよ!

令和8年6月18日(木)
13:30~15:00

聖隷横浜病院

山田秀裕Dr. 井上有美子Dr.
リウマチ看護チーム

申込開始: 6月5日9:30~

心不全を予防しよう (検脈・運動の方法)

高齢者の心不全が増えています。
あなたの「動悸・息切れ」・・・
そのままにいませんか?

令和8年7月16日(木)
13:30~15:00

聖隷横浜病院 ハートサポートチーム

申込開始: 7月5日9:30~

会場 保土ヶ谷地域ケアプラザ 多目的ホール

定員 20名程度 持ち物 飲み物・筆記用具など

参加費
無料

第3火曜日は「介護のつどい」の日!

かいつど

いま元気な人も、
かつて介護を経験した人も、
これから備えておきたい人も。



6月のテーマ

「老人ホームのお金の話」

令和8年6月16日(火)

14:00~15:30

「何にどれくらいお金がかかるの?」
「老人ホームの種類って?」など、
老人ホームにまつわるギモンにお答えします!

講師: 介護施設研究所

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!

ケアプラザカレンダー 6月

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) tanalima (手芸)		◆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) ほ도가やおもちゃ再生館	NPO法人JECK (管楽器とピアノ) 松の木会 (健康体操) ぐるり保土ヶ谷 (リサイクル交換会) 神奈川県民ミュージカル (音楽練習) はまれれクラフト (ウクレレ)
7	8	9	10	11	12	13
すみれフルート (合奏練習)	日本スポーツウエルネス 吹矢協会 (吹矢) ハイビスカス (ウクレレ)	保土ヶ谷南部地区社協 (ポッチャ) 横浜友の会 (家事家計勉強会)	◆こころ共催 「幼稚園保育園の入り方」 13:00~15:00 小町会 (健康体操) 芽キャベツ手芸サークル (手芸)	ほ도가やパソコン (パソコン勉強会) たね (健康体操)	ほっこひろば 9:30~11:30 tanalima (手芸) ほ도가や区の歌合唱団 (コーラス)	◆プレババプレママDAY 「沐浴体験」 13:30~15:00 新日本婦人の会保土ヶ谷支部 (太極拳) 白藤会 (習字)
14	15	16	17	18	19	20
	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	ミュージカル・ONE (ミュージカル練習) 白藤会 (習字)	◆せいれい健康講座 13:30~15:00 はまゆうの会 (和裁、着付け)	ほっこひろば 9:30~11:30 Let' フラ (フラダンス) tanalima (手芸)	NPO法人JECK (管楽器とピアノ) 松の木会 (健康体操) 神奈川県民ミュージカル (音楽練習)
21	22	23	24	25	26	27
すみれフルート (合奏練習) 芽キャベツ手芸サークル (手芸) はまれれクラフト (ウクレレ)	休館日	日本スポーツウエルネス 吹矢協会 (吹矢) 横浜友の会 (家事家計勉強会)		たね (健康体操) ほ도가やパソコン (パソコン勉強会)	ほっこひろば 9:30~11:30 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 (俳句)	◆ひだまり茶屋 10:00~11:30 絵画サークルyou (絵画) 神奈川県民ミュージカル (音楽練習)
28	29	30	◆の印はケアプラザが行う事業です			
シヴァナンダ・ヨーガ (ヨーガの練習) すみれフルート (合奏練習)						

ケアプラザカレンダー 7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)	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)	松の木会 (健康体操) ぐるり保土ヶ谷 (リサイクル交換会)
5	6	7	8	9	10	11
すみれフルート (合奏練習) はまれれクラフト (ウクレレ)	ローズ・ストリングス (弦楽器)	横浜友の会 (家事家計勉強会)	◆オーラルフレイル 予防講座 10:00~12:00	たね (健康体操) ほ도가やパソコン (パソコン勉強会)	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 新日本婦人の会保土ヶ谷支部 (太極拳) 絵画サークルyou (絵画)
12	13	14	15	16	17	18
新日本婦人の会保土ヶ谷支部 (太極拳) すみれフルート (合奏練習)	日本スポーツウエルネス 吹矢協会 (吹矢)	保土ヶ谷南部地区社協 (ポッチャ)	◆きらっと! 輝きニコニコ塾 10:00~11:30 小町会 (健康体操)	◆せいれい健康講座 13:30~15:00 はまゆうの会 (和裁、着付け)	ほっこひろば 9:30~11:30 Let' フラ (フラダンス) アンサンブル・ドルチェ (ギター演奏)	松の木会 (健康体操) 神奈川県民ミュージカル (音楽練習)
19	20	21	22	23	24	25
すみれフルート (合奏練習)	ローズ・ストリングス (弦楽器) はまれれクラフト (ウクレレ)	◆介護者のつどい 14:00~15:30 横浜友の会 (家事家計勉強会)	◆きらっと! 輝きニコニコ塾 10:00~11:30 小町会 (健康体操)	たね (健康体操) ほ도가やパソコン (パソコン勉強会)	ほっこひろば 9:30~11:30 明神台リリーコール (コーラス) まゆ旬会 (俳句)	◆ひだまり茶屋 10:00~11:30 ◆こころ共催 発達障害を持つ 母親の座談会 神奈川県民ミュージカル (音楽練習) 絵画サークルyou (絵画)
26	27	28	29	30	31	
	休館日	日本スポーツウエルネス 吹矢協会 (吹矢)	◆きらっと! 輝きニコニコ塾 10:00~11:30 ミュージカル・ONE	日本スポーツウエルネス 吹矢協会 (吹矢) 横浜友の会 (家事家計勉強会)	ほっこひろば 9:30~11:30	



「ひだまり茶屋」出演ボランティア募集中!

「ちょっと興味がある」「手伝ってみたい」そんな気持ちが
あれば、どなたでも大歓迎です! 詳しくは、ケアプラザまで
ご応募おまちしております

シニアボランティア
ポイント対象です

問い合わせ先: 045-713-5011

日々暑さが増してきます。体が暑さに
慣れないこの時期の体調管理には、
充分気を付けていきましょう♪

「休館日のお知らせ」
6月22日 (月)
7月27日 (月)