

発行
責任者
住所

令和 8年 7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
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



親子のフリースペース

雨や暑い日、寒い日でも
自由に遊べます!

基本毎月第1水曜日 10:00~11:30

7月・8月は第1水曜日以外に+1回開催します。開催日は下記をご確認ください
多目的ホールでフリースペースを開放しています。



- 予約なし、出入り自由! 無料です!
- プレイマットやおもちゃ、絵本を用意しております。
- 授乳室やおむつ台完備の多目的トイレがあります。ぜひご利用下さい。

今年度の開放日

7月1日+30日(木)	9月2日	11月4日	1月6日
8月5日+17日(月)	10月7日	12月2日	2月3日
			3月3日



園児と高齢者の多世代交流

ふれあいタイムとフレイル予防開催のお知らせ

地域の皆さん、園児と一緒に歌ったり、体を動かしたりしながら楽しい時間を
過ごしてみませんか?たくさんのご応募、お待ちしております!!

日時/内容: 令和8年8月13日(木) 10:00~11:45

園児と高齢者の交流: ふれあい遊び (10:00~10:45)

高齢者のみ: フレイル予防 (10:55~11:45)



会場: 保土ヶ谷地域ケアプラザ 多目的ホール

講師: 柿崎 美也子氏

対象/定員: 概ね65歳以上の地域の皆さま 15人程度

申込期間: 7月10日(金)~8月5日(水)

持ち物: 飲み物・室内履き(動きやすい服装でご参加願います)

申し込み: 電話またはケアプラザの窓口にて

045-713-5011



今日から始める！輝くシニアの健康の秘訣



【注】7月22日の講座は
持ち物と参加費を
ご確認ください。

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

日本音楽療法学会認定音楽療法士
高橋亮太郎 先生

無料

7月22日(水)

おいしい元気づくり(調理実習)

山手台クリニック
管理栄養士 佐々木由紀子 先生

持ち物：三角巾（またはバンダナ）、エプロン
手拭き用のハンカチ、マスク

100円

7月29日(水)

みんなで体を動かそう！

健康運動実践指導者
村田裕美 先生

無料

※なるべく全ての回へご参加をお願いいたします。申込多数の場合は3回受講希望者を優先します。

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。

令和8年10月～

横浜市内地域包括支援センター 相談時間が変わります！！

令和8年9月30日まで
月～土:9:00～18:00
日・祝 :9:00～17:00



令和8年10月～
月～土:9:00～17:00
日・祝 :お休み

※上記の対応時間以外は横浜市のコールセンターでの電話受付のみとなり、
相談専用電話(743-1882) からコールセンターへ自動転送されます。

地域の皆さまにはご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

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7月25日(土)

●内容はお楽しみ♪

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

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。
その動悸・息切れ、放置していませんか?

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

第3火曜日は介護のつどい!

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。

認知症サポーター養成講座

令和8年7月21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、将来の自分の為に
一緒に学び、考えてみましょう。

場所 リプラ保土ヶ谷 1階
地域交流スペース

無料

人数 10名程度(予約優先)

【次月】8月18日(火)
元僧侶&葬祭ディレクター1級による
「お葬式~完全解説~」

一次救命処置を学ぼう!

大事な人や、道行く人が急に倒れたら?
あなたの勇気が誰かの命を救うかもしれない。

令和8年8月20日(木)
13:30~15:00

聖隷横浜病院 救急看護認定看護師
救急救命士

申込開始：8月5日9:30~

参加費
無料

ケアプラザカレンダー 7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
◆の印はケアプラザが行う事業です			◆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)	ほどっこひろば 9:30~11:30 松の木会 (健康体操) 中国を歩こう会 (中国語) tanaLima (ハンドメイド)	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)
5	6	7	8	9	10	11
すみれフルーツ (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 (弦楽練習)	横浜友の会 (家計家事勉強会)	◆オーラルフレイル 予防講座 10:00~12:00 白藤会 (習字)	スポーツ愛好会 (吹矢) たね (健康体操) ほどがやパソコン (パソコン勉強会)	ほどっこひろば 9:30~11:30 tanaLima (ハンドメイド)	◆プレバパレマ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) 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) すみれフルーツ (合奏練習)	日本スポーツウェルネス 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会 福祉協議会 (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)	ほどっこひろば 9:30~11:30 Let'フラ (フラダンス) アンサンブル・ドルチェ (ギター練習) 中国を歩こう会 (中国語)	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
すみれフルーツ (合奏練習) 芽キャベツ手芸サークル (ハンドメイド)	はまれれクラフト (ウクレレ) ハイビスカス (ウクレレ) ローズ・ストリングス (弦楽練習)	◆介護者のつどい 14:00~15:30 横浜友の会 (家計家事勉強会)	◆きらっと! 輝きニコニコ塾 10:00~11:30 小町会 (健康体操) 白藤会 (習字)	スポーツ愛好会 (吹矢) たね (健康体操) ほどがやパソコン (パソコン勉強会)	ほどっこひろば 9:30~11:30 明神台リリーコール (コーラス練習) まゆ旬会 (俳句) 青年学級おもいっきり会 (障害者余暇活動) 中国を歩こう会 (中国語)	◆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」 絵画サークルyou (絵画)
26	27	28	29	30	31	
シヴァーナダ・ヨーガ (ヨガ)	休館日	日本スポーツウェルネス 吹矢協会 (吹矢) 芽キャベツ手芸サークル (ハンドメイド)	◆きらっと! 輝きニコニコ塾 共に10:00~11:30 ミュージカル・ONE (ミュージカル練習)	◆親子のフリースペース 10:00~11:30 横浜友の会 (家計家事勉強会) 日本スポーツウェルネス 吹矢協会 (吹矢)	ほどっこひろば 9:30~11:30 tanaLima (ハンドメイド) 明神台リリーコール (コーラス練習)	

ケアプラザカレンダー 8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
						松の木会 (健康体操) 神奈川県民ミュージカル (音楽練習)
2	3	4	5	6	7	8
すみれフルーツ (合奏練習)	ローズ・ストリングス (弦楽練習)		◆親子のフリースペース 10:00~11:30 小町会 (健康体操) 芽キャベツ手芸サークル (ハンドメイド) 白藤会 (習字)	スポーツ愛好会 (吹矢) 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)	白藤会 (習字)
9	10	11	12	13	14	15
すみれフルーツ (合奏練習)	日本スポーツウェルネス 吹矢協会 (吹矢)	保土ヶ谷南部地区社会 福祉協議会 (ポッチャ)	小町会 (健康体操)	ほどがやパソコン (パソコン勉強会)	ほどっこひろば 9:30~11:30 tanaLima (ハンドメイド)	
16	17	18	19	20	21	22
神奈川県民ミュージカル (音楽練習)	◆親子のフリースペース 10:00~11:30 ローズ・ストリングス (弦楽練習)	横浜友の会 ()	ミュージカル・ONE (ミュージカル練習) 小町会 (健康体操) 白藤会 (習字)	たね (健康体操)	ほどっこひろば 9:30~11:30 Let'フラ (フラダンス) tanaLima (ハンドメイド) ほどがや区の歌合唱団 (コーラス練習)	◆こころサテライト ハビーマッサージ ◆プレバパレマDAY 「沐浴体験」 13:30~15:00 ぐるり保土ヶ谷 (リサイクル交換会)
23	24	25	26	27	28	29
はまれれクラフト (ウクレレ) すみれフルーツ (合奏練習)	休館日	日本スポーツウェルネス 吹矢協会 (吹矢)		スポーツ愛好会 (吹矢) たね (健康体操) ほどがやパソコン (パソコン勉強会)	まゆ旬会 (俳句) 明神台リリーコール (コーラス練習) ほどがや区の歌合唱団 (コーラス練習)	はまれれクラフト (ウクレレ)
30	31					

シニアボランティア
ポイント対象です

「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! 問い合わせ先:045-713-5011

《休館日のお知らせ》

7月27日 (月)
8月24日 (月)

暑い季節到来! 水分補給で
夏を元気に乗り切って行きましょう!



《交通案内》
JR保土ヶ谷駅
東口より
徒歩2分