

8月号

輝

発行
責任者
住所

TEL
FAX
相談電話

令和 8年 8月 1日
横浜市保土ケ谷地域ケアプラザ
所 長 瀬戸 謙一
〒240-0023
横浜市保土ケ谷区岩井町143番地2
リブラ保土ケ谷2階

045 (713) 5011
045 (713) 5013
045 (743) 1882



横浜市保土ケ谷地域
ケアプラザのホーム
ページの二次元コード



令和8年第2回 オレンジロバ工房 開催のお知らせ

オレンジロバのキーホルダーを作ってみませんか？

オレンジロバは、認知症サポーター
キャラバンのマスコットキャラクターです。
認知症の方やその家族を支援する象徴です。

内 容

オレンジロバの キーホルダー作成



みなさまの
ご参加を
お待ちしております
♪

日 時

令和8年9月10日（木）
12:30～16:00

場 所

横浜市保土ケ谷地域ケアプラザ
地域ケアルーム

対 象 者

概ね 65歳以上の地域の皆さん

申込方法

電話:045-713-5011 又は窓口にて

申込開始

令和8年8月9日（水）～ 定員 先着 10名

※キーホルダーは、認知症サポーター養成講座を受講された方にお渡しさせていただきます。



警察に直接聞ける防犯講話開催のお知らせ

知らないと危ない！保土ケ谷の最新詐欺事情を聞けるチャンス！
当日は、詐欺対策アプリをダウンロードしてみましょう！！

内 容

保土ケ谷区の最新詐欺情報とその対策

講師

保土ケ谷警察署 生活安全課

日時

令和8年9月9日（水）9:30～11:00（受付開始:9:15～）

会場

横浜市保土ケ谷地域ケアプラザ 多目的ホール

対象者

概ね 65歳以上の地域の皆さん

持ち物

スマートフォン

申込方法

電話:045-713-5011 又は窓口にて

申込開始

令和8年8月9日（水）～

定員

先着 30名

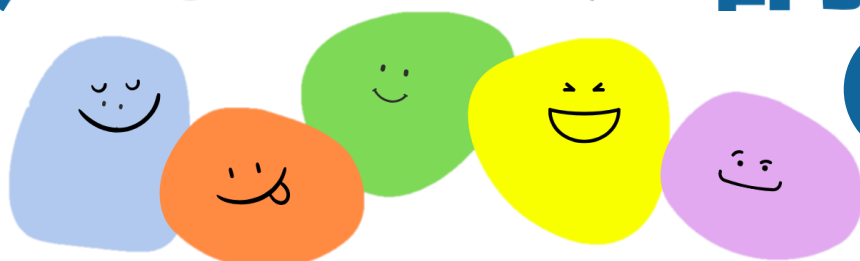


主催：横浜市保土ケ谷地域ケアプラザ



笑って・動いて・つながる!

顔なじみづくり講座



無料

「ひとりでは続かないけど、誰かと一緒なら楽しい。」
地域で「顔なじみ」ができるきっかけづくりを応援します。
笑って・動いて・つながる。心も体もリフレッシュできる講座です。

日時

※第2,4木曜

10月 8日・22日

11月12日・26日

12月10日・24日

いずれも

13:30～15:00

必須ではありませんが、なるべく多くの回にご参加いただくと、より効果を実感できます。

場所

保土ヶ谷地域ケアプラザ 多目的ホール

対象

65歳以上の高齢者 20名程度

講師

TMGfit 根本 絢菜 氏

申し込み

9月15日(火) 9:30～ お電話または窓口にて

令和 **8** 年 **10** 月～

横浜市内地域包括支援センターの相談時間を変更します!!

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8月22日（土）

●「みんなで絵を描きましょう♪」

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

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~

認知症を予防しよう

もし自分や家族が認知症になったら?
気になること、不安なことを
話し合ってみませんか。

令和8年9月17日（木）
13:30~15:00

聖隷横浜病院 認知症看護認定看護師

申込開始：9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!

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。

葬祭ディレクター1級&元僧侶による 「お葬式~完全解説~」

令和8年8月18日（火）
14:00~15:30

講師：一般社団法人 こころの杖

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】9月15日（火）
「認知症×お金の対策」

ケアプラザカレンダー 8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 松の木会（健康体操） 神奈川県民ミュージカル （音楽練習）
◆印はケアプラザが行う事業です						
2 シヴァーナンダ・ヨーガ （ヨガ） すみれフルート （合奏練習）	3 ローズ・ストリングス （弦楽練習）	4	5 ◆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）	6 スポーツ愛好会 （吹矢） たね （健康体操）	7 ほどこひろば 9:30～11:30 松の木会 （健康体操） tanalima （ハンドメイド）	8 NPO法人JECK （管楽器・ピアノ） 白藤会（習字）
9 すみれフルート （合奏練習）	10 ハイビスカス （ウクレレ）	11 保土ヶ谷南部地区 社会福祉協議会 （ポッチャ）	12 小町会 （健康体操）	13 ほ도가やパソボラ （パソコン勉強会）	14 ほどこひろば 9:30～11:30 tanalima（ハンドメイド）	15
16 神奈川県民ミュージカル （音楽練習） Pearl Teeth II （合唱） 芽キャベツ手芸サークル （ハンドメイド）	17 ◆親子のフリースペース 10:00～11:30 ハイビスカス （ウクレレ） ローズ・ストリングス （弦楽練習）	18 ◆介護者のつどい 14:00～15:30 横浜友の会 （親子のステンシル 勉強会）	19 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）	20 ◆せいいい健康講座 13:30～15:00 たね （健康体操）	21 ほどこひろば 9:30～11:30 Let' フラ（フラダンス） Tanalima （ハンドメイド） ほ도가や区の歌合唱団 （コーラス練習）	22 ◆ひだまり茶屋 10:00～11:30 ◆こころサテライト ベビーマッサージ ◆プレババプレママ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 はまれクラフト （ウクレレ） すみれフルート （合奏練習）	24 休館日	25	26	27 スポーツ愛好会 （吹矢） たね （健康体操） ほ도가やパソボラ （パソコン勉強会）	28 ほどこひろば 9:30～11:30 まゆ句会（俳句） ほ도가や区の歌合唱団 （コーラス練習） 明神台リリーコール （コーラス練習）	29 NPO法人JECK （管楽器・ピアノ） はまれクラフト （ウクレレ）
30	31					

ケアプラザカレンダー 9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 ◆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）	3 たね （健康体操） はまゆうの会 （和裁、着付け）	4 ほどこひろば 9:30～11:30 松の木会（健康体操） tanalima（ハンドメイド）	5 松の木会 （健康体操）
6	7 ローズ・ストリングス （弦楽練習）	8 保土ヶ谷南部地区 社会福祉協議会 （ポッチャ）	9 小町会 （健康体操）	10 スポーツ愛好会 （吹矢） ほ도가やパソボラ （パソコン勉強会） たね （健康体操）	11 ほどこひろば 9:30～11:30 中国を歩こう会 （中国語）	12 ◆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） ぐるり保土ヶ谷 （リサイクル交換会） 白藤会（習字） 絵画サークルyou（絵画）
13 すみれフルート （合奏練習）	14 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）	15 ◆介護者のつどい 14:00～15:30 横浜友の会 （家計家事勉強会）	16 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）	17 ◆せいいい健康講座 13:30～15:00 はまゆうの会 （和裁、着付け）	18 ほどこひろば 9:30～11:30 Let' フラ（フラダンス） tanalima（ハンドメイド） 中国を歩こう会（中国語）	19 松の木会 （健康体操）
20 すみれフルート （合奏練習） 芽キャベツ手芸サークル （ハンドメイド）	21 ハイビスカス （ウクレレ） ローズ・ストリングス （弦楽練習）	22	23	24 スポーツ愛好会 （吹矢） たね （健康体操） ほ도가やパソボラ （パソコン勉強会）	25 ほどこひろば 9:30～11:30 明神台リリーコール （コーラス練習） 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） まゆ句会（俳句） 青年学級おもいっきり会 （障害者余暇活動）	26 ◆ひだまり茶屋 10:00～11:30
27	28 休館日	29 日本スポーツウェルネス 吹矢協会（吹矢） 横浜友の会 （家計家事勉強会）	30 ミュージカル・ONE （ミュージカル練習）			

「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。ご応募お待ちしております。

問い合わせ先：045-713-5011

シニア
ボランティア
ポイント対象です

《休館日のお知らせ》

8月24日（月）

9月28日（月）

暑い日々が続きますが、暑さ対策をしながら、外出の機会も作りましょう♪



《交通案内》
JR保土ヶ谷駅
東口より
徒歩2分