

10月号

輝

発行
責任者
住所

令和 8年 10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

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

横浜市保土ヶ谷区岩井町143番地2
リブラ保土ヶ谷2階



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

貸館団体紹介

No25 まゆ句会

俳句を楽しみたいとの
思いから、毎月3句作句し、
お互いに良い句や心に残る
句を話し合い、時には講師の
指導を受けて俳句の力を育て
ていきます。

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。



残り
2ヶ月

マスコットキャラクター募集中！！

保土ヶ谷地域ケアプラザでは、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しています!!

【募集期間】 ～ 令和8年12月28日(月)まで

【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。



二次元コードからも詳細
確認と応募ができます★★★



地域の皆さまに、末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。

予告!!

★ほどがや博覧会2026開催のお知らせ★

伝統を大切にしながら、新しい学びも楽しめる地域フェスを開催します。地域の皆さん、ぜひご参加ください!!

開催日時

令和8年11月8日(日) 10:00~16:00

会場

- ・保土ケ谷地域ケアプラザ
- ・リプラ保土ケ谷地域交流スペース
- ・公開空地

フェスの内容

販売・フード・体験ブースを地域の子どもたちが中心に企画

保土ケ谷地域ケアプラザの多目的ホールでは演奏会やさまざまな催し物を行います。
詳細は、11月号をご覧ください。
どんなフェスになるか、ぜひ楽しみに!

ケアプラザをご利用の貸館団体出演

☆すみれフルート 

☆劇団ホシ灯り 

☆ホアウクレレ 

主催：ほどがや博覧会2026運営委員会

協力：NPO法人学舎こころ星

後方支援：保土ケ谷地域ケアプラザ

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に変更されました!!

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10月24日（土）

ひだまり音読会と

ミニ認知症講座のコラボ

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

乳がん予防と早期発見

♥ 女性限定 ♥

女性の9人に1人が乳がんにかかるといわれています。日常生活の中でできる、早期発見のポイントを学びましょう。

令和8年10月15日（木）
13:30~15:00

保土ヶ谷地域ケアプラザ 多目的ホールにて

申込開始：10月5日9:30~

無料

【次月】11月19日（木）

「糖尿病を予防しよう」（調理実習）

持ち物：エプロン、三角巾（バンダナ）、マスク

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。

知っているだけで防げる! 「元刑事が語る防犯講座」

令和8年10月20日（火）
14:00~15:30

SuzukiSecuritySystem 鈴木 氏

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】11月17日（火）
「終活のためのお金講座」

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。」
笑って・動いて・誰かとつながる。
心も体もリフレッシュできる講座です。

日時 10月 8日・22日

※第2,4木曜 11月12日・26日

12月10日・24日

いずれも 13:30~15:00

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

申込開始 9月15日9:30~お電話または窓口にて



ケアプラザカレンダー 10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
◆印：2Fケアプラザ ♥印：1F地域交流スペースで実施します						
				スポーツ愛好会 (吹矢) たね(健康体操) はまゆうの会 (和裁、着付け)	ほっこひろば 9:30~11:30 ほどこやおもちゃ再生館 (おもちゃ等の修理) 松の木会(健康体操)	松の木会 (健康体操)
4	5	6	7	8	9	10
すみれフルート (合奏練習) 劇団ホシ灯り (演劇)	日本スポーツウェルネス 吹矢協会 (吹矢) 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)	◆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)	◆顔なじみづくり講座① 13:30~15:00 ほどこやパソコン (パソコン勉強会) たね (健康体操)	ほっこひろば 9:30~11:30 中国を歩こう会 (中国語) tanalima (ハンドメイド)	◆ブレババブレマ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) 絵画サークルyou(絵画) 白藤会(習字) はまれれクラフト (ウクレレ)
11	12	13	14	15	16	17
劇団ホシ灯り (演劇)	ハイビスカス (ウクレレ) すみれフルート (合奏練習)	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)	◆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'sフラ(フラダンス) 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)
18	19	20	21	22	23	24
劇団ホシ灯り (演劇) シヴァーナダ・ヨーガ (ヨガ)	ハイビスカス (ウクレレ) ローズ・ストリングス (弦楽練習)	♥介護者のついで 14:00~15:30 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)	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)	◆顔なじみづくり講座② 13:30~15:00 たね (健康体操) ほどこやパソコン (パソコン勉強会)	ほっこひろば 9:30~11:30 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) まゆ旬会(俳句)	♥ひだまり茶屋 10:00~11:30 絵画サークルyou (絵画)
25	26	27	28	29	30	31
すみれフルート (合奏練習)	休館日			スポーツ愛好会 (吹矢)	ほっこひろば 9:30~11:30 明神台リリコー (コーラス練習) tanalima(ハンドメイド)	



ケアプラザカレンダー 11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
すみれフルート (合奏練習) シヴァーナダ・ヨーガ (ヨガ)	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) 白藤会(習字)	はまゆうの会 (和裁、着付け) たね(健康体操) スポーツ愛好会(吹矢)	ほっこひろば 9:30~11:30 中国を歩こう会 (中国語)	松の木会 (健康体操)
8	9	10	11	12	13	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) ローズ・ストリングス (弦楽練習)	保土ヶ谷南部地区社会 福祉協議会 (ポッチャ)		◆顔なじみづくり講座③ 13:30~15:00 ほどこやパソコン (パソコン勉強会) たね (健康体操)	ほっこひろば 9:30~11:30 中国を歩こう会 (中国語) 松の木会 (健康体操)	◆ブレババブレマDAY 「沐浴体験」 13:30~15:00 白藤会(習字) 絵画サークルyou (絵画)
15	16	17	18	19	20	21
桜楓会横浜保土ヶ谷支部 (講座、音楽イベント)	ハイビスカス (ウクレレ)	♥介護者のついで 14:00~15:30 横浜友の会 (家計家事勉強会)	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)	◆せいれい健康講座 13:30~15:00 はまゆうの会 (和裁、着付け) スポーツ愛好会 (吹矢)	ほっこひろば 9:30~11:30 Let'sフラ(フラダンス) 中国を歩こう会(中国語) 明神台リリコー (コーラス練習)	松の木会 (健康体操)
22	23	24	25	26	27	28
心体快護 (未病予防活動)	休館日	横浜友の会 (家計家事勉強会)	小町会 (健康体操)	◆顔なじみづくり講座④ 13:30~15:00 ほどこやパソコン (パソコン勉強会) たね (健康体操)	ほっこひろば 9:30~11:30 アンサンブル・ドルチェ (ギター練習) まゆ旬会(俳句)	♥ひだまり茶屋 10:00~11:30 ◆こころサテライト カジークジー 絵画サークルyou (絵画)
29	30	31				
すみれフルート (合奏練習)	日本スポーツウェルネス 吹矢協会(吹矢)					

「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》
10月26日(月)
11月23日(月)

スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋
……皆さんは、どの秋が好きです
か？ケアプラザでも様々な催し物を
開催中！！興味のあること探しに
是非、お立ち寄りください！

《交通案内》
JR保土ヶ谷駅
東口より
徒歩2分