

横浜市岩崎地域ケアプラザだより

令和 6年 11月 1日



発行責任者住所
 横浜市岩崎地域ケアプラザ
 所 長 町田 貴宏
 〒240-0015
 横浜市保土ケ谷区岩崎町37番5号

TEL 045(334)1551
 FAX 045(334)1500
 相談電話 045(334)1545

～横浜市岩崎地域ケアプラザ事業～

こどもランドのご案内

フリースペースに集まったみんなで遊ぼう

日 時：毎月 第1・第3 土曜日
10:00～14:00

11月開催予定
2日・16日

12月開催予定
7日・21日

対 象：4歳までのお子さんと保護者
参 加 費：無料
申 込 み：当日お越しください

「ファミリーストレッチ」スタート!

11月16日の開催よりこどもランドのなかでストレッチ教室が始まります。「ご自愛レッスン」「スマイル塾」がモットーの講師、内田のり子さん（整体師）を迎え心と身体をリフレッシュしてみませんか

☆時間…11時から30分～40分程度 この間出入り自由です 11月16日はパラバルーンも開催

☆対象…こどもランドに来られているお子様連れ

☆費用…無料

☆服装…基本自由ですが動きやすい服装（スカートは不可）

☆申し込み…不要 当日直接お越しください

☆この時間中、お子様を遊ばせているだけのかたも来所大歓迎です。



駐車場はございません。 出入口は公園1階になります。

予告

もくようびのすまいる開催!

令和6年12月19日(木) 会場は横浜市岩崎地域ケアプラザ1階、

プログラムは… ☆体験!ヨガ

☆介護予防講座「知ってますか?ロコモティブシンドローム」

～元気に歩くからだづくり&ボッチャ体験～

☆行政書士による「くらしの相談会」

詳細は次号または横浜市岩崎地域ケアプラザまで



掲載事業等に関する 申込み・問い合わせは 横浜市岩崎地域ケアプラザ

担当：田中・伊藤・沖野・寺島まで

電話 045-334-1551 (代表)

～ 横浜市岩崎地域ケアプラザ事業～

ちくちくサロン



コーヒーおかわり！私はお茶！
和風はぎれあるけど何作る？



毎月第3水曜日
13:00～15:00

今回は 11月20日 (水)

その次は12月18日 (水)

今回は
ぞうきんと針山
を作りました！



出入り自由 (予約不要)

予告 講座&ゆったりとーく
(介護者のつどい)

日時：12月21日 (土)
10:30～12:00

場所：1階 地域ケアルーム 他

対象：介護者・ご興味のある方

定員：10名程度

詳細は次号及びホームページにて

～ケアマネ通信～

★ハートページについて★

介護保険のガイドブックをご存じですか？

介護保険の仕組みや対象者、保険料、サービスを利用するまでの手順、
各サービスについてなど、介護保険に関するあれこれの説明が書かれています。
また、個別の事業所などが掲載されているので、事業所を選ぶ際に役立ちます。

※ パソコン、スマートフォンでも情報を見る事ができます。

「ハートページナビ横浜市」で検索！

冊子本体は、各区役所高齢・障害支援課、横浜市役所市民情報センター（市庁舎3階）などでお配り
しています。 ※掲載の内容は冊子発行時点（令和6年4月末）のもので、
これから介護が必要な方や、介護保険について知りたい方のお役に立つ情報が詰め込まれた一冊です。



横浜市岩崎地域ケアプラザのホームページはこちらでご覧いただけます。

URL: <https://nadeshiko.or.jp/iwasakicp/index.html>

2次元コード



11月の休館日
25日 (月)

《交通案内》

JR保土ヶ谷駅西口より

- ・市営バス25系統 横浜駅西口 保土ヶ谷駅西口行き
「花見台」下車徒歩7分
- ・市営バス22系統 保土ヶ谷駅西口行き
「花見台西」下車徒歩9分

相鉄線星川駅より

- ・市営バス25系統 保土ヶ谷駅西口行き
「花見台」下車徒歩7分

