

横浜市 加賀原地域ケアプラザ ケアプラダより

Twitter

4月/5月号



令和6年4月1日発行 第121号
社会福祉法人 中川徳生会
横浜市加賀原地域ケアプラザ
発行責任者 | 所長 五十嵐 徳

<地域包括支援センター>からのお知らせ ※特に記載のない限り、会場は加賀原地域ケアプラザです



どなたでも参加できます

毎月第2火曜日
13時~15時

要申込

加賀原地域ケアプラザの開設から活動してきた「ネットカフェかがはら」が、2024年3月をもちまして終了となりました。地域の皆様にご好評をいただき、多くの方々にご参加いただきました。サロンの運営ボランティアの皆様も、長い間、ありがとうございました。

4月からは新たに「カフェかがはら」としていつまでも健やかに過ごすための集いの場をオープンいたします。お気軽にお越しください。

4月9日(火) 健康測定会(骨健康度、血管年齢、筋肉量など)

5月14日(火) 健幸アップ体操 ■お茶代 | 100円(希望者)

介護者のつどい

要申込



毎月第4木曜日開催

介護について日ごろの思いや悩みなど、お話ししてみませんか。

■日時 | 4月25日(木)・5月23日(木)
13時30分~15時

■参加費 | 無料

■対象 | 介護をしている方、以前、介護をしていた方、介護に興味がある方

ケアプラザからのお知らせ

はじめての 苔玉づくり

土を練り、苔を貼り、季節を感じる苔玉を作ってみませんか

要申込

■日時 | 4月22日(月) 13時30分~15時30分

■材料費 | 3,000円(苔玉2個分) 先払いになります

■持ち物 | はさみ(糸を切るため)

持ち帰り用の袋・プラスチック容器

■定員 | 先着10名 ■締切 | 4月15日(月)



50代からの メイクレッスン アイメイク講座

要申込

5月14日(火)
いきいき見せる！
アイメイク基礎編

5月28日(火)
一気に垢抜ける！
アイメイク応用編

■時間 | 9時30分~11時30分(全2回)

■参加費 | 500円/回 ■対象 | 50歳以上の方

■募集 | 10名(申し込み・先着順)

■持ち物 | アイメイク用品をご持参ください

(アイシャドウ、アイブロウ、アイライナー、マスカラ、ビューラーなど)
フェイスタオル3枚、上履き

■講師 | 清水裕子氏(クリエイティブスタジオ凜
スタイリングアーティスト)

サロン よりみち

参加無料

■日時 | 原則 毎月第4水曜日 14時~15時30分

4月24日(水) フラダンス鑑賞と茶話会

5月22日(水) 絵手紙と茶話会

主催 佐江戸加賀原地区民生委員児童委員協議会

<お申し込み・お問い合わせ>

横浜市加賀原地域ケアプラザ 受付時間:9時~17時

横浜市都筑区加賀原 1-22-32 ☎ 045-944-4640(代) Fax 045-944-4642

加賀原地域ケアプラザ 地域包括支援センターは、
高齢者の皆様を支える「相談窓口」です

福祉や保健の専門職が、介護、健康・福祉・医療に関する事などの相談に応じます。ご希望の方は訪問もいたします。



ご相談は お電話一本 お気軽に！
地域包括支援センター
相談専用☎ | 045(944)4641

月~土曜日...9時~18時

日曜、祝日...9時~17時

※年末年始を除く

※相談時間以外は専用コールセンターに転送されます

ご来館の際は、
事前にお電話
ください。



2024年度の べるえきっぷ

べるえきっぷは障害のある方の余暇活動事業です

かがはら畑部 春

～無農薬野菜の栽培・農業体験～

5月11日(土)

10時(ケアプラザ集合)～12時解散

★畑で販売されているお野菜の購入ができます

■対象 | どなたでも

■参加費 | 200円/1回1家族

■持ち物 | 軍手・タオル・飲み物

■場所 | 都筑ハーベストの畑(池辺町)

10時にケアプラザ集合→歩いて畑に向かいます(徒歩15分)

※現地集合も可(10時15分畑に集合) 協力: 都筑ハーベスト



要申込

アトリエかがはら

～様々なアート作品を作りましょう～

5月25日(土) 『エコバッグをつくろう』

隔月の第4土曜日 13時～15時

■対象 | 中学生以上 先着10名

■参加費 | 300円/1回

■持ち物 | 上履き・汚れても良い服装で

■講師 | 画家 酒井幸子氏

協力: 放課後等デイサービスおもちゃ箱つづき

要申込



ケアプラザ子育てイベント情報

えいごであそぼう

対象: 未就学児親子

要申込

リズムに合わせて楽しく英語に親しみましょう!

5月18日(土) 10時15分～11時15分

■定員 | 10名(要申込・先着順)

■参加費 | 300円 ■持ち物 | 上履き

■講師 | 福永加奈女氏



親子ヨガ

要申込

対象: 1歳半～未就園児の親子

お子さんと一緒にハッピータイム♪

5月31日(金) 10時30分～11時30分

■参加費 | 500円 ■定員 | 6名(先着順)

■持ち物 | 大きめバスタオル、運動できる服装、飲み物

※ヨガマットは無料貸し出しあります

■講師 | 加藤 布美子氏(JAHA 認定ヨガインストラクター)

■申し込みが必要(5/28締切)



サンサンひろば

対象: 未就園児親子

自由遊びにお部屋を開放しています。おもちゃもあります

毎月第2、第4木曜日 10時30分～12時

4月11日・25日、5月9日・23日

4月25日は「親子のつどいの広場かわわ」の支援者さんが来てくれます。

5月23日は「あつまれ～都筑のニューフェイス!」みどり保育園の先生が来てくれます。どなたでもお気軽に!



対象: 未就園児親子

子育て支援者会場

毎週火曜日(祝日を除く) 10時～12時

2023年10月より入場制限(8組)が

なくなりました。

<主催: 都筑福祉保健センター こども家庭支援課>



赤ちゃん会

対象: 0歳児親子

毎月第4水曜日 10時～11時

4月24日・5月22日

※バスタオルをお持ちください

<主催: 都筑福祉保健センター こども家庭支援課>



<お申込み・お問合せ> 横浜市加賀原地域ケアプラザ 横浜市都筑区加賀原 1-22-32

電話 045-944-4640(代) Fax045-944-4642

受付時間: 9時～17時

★駐車場に限りがありますので、公共交通機関でご来館ください。