

# 横浜市 加賀原地域ケアプラザ ケアプラダより



4月/5月号

令和7年4月1日発行 第127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

<講座・イベント情報> ※特に記載のない限り、会場は加賀原地域ケアプラザです。  
※駐車場はありませんので公共交通機関のご利用をお願いします。

  高齢・障害      一般・障害  
  学生向け      子育て支援

### カフェ かがはら 毎月第2火曜

健康お役立ち講座を開催！ ■100円(お茶付き)

**4月8日(火) 13:30~15:30**  
「出張版！さわやか体操」

**5月13日(火) 13:30~15:30**  
「転びにくくなるためのフットケア」

毎回の講座終了後に日頃のお困りごとの相談をお受けしています(スマホ、介護、健康など)

### 将来へ備える不安解消セミナー

老後のお悩みに応える連続講座 **要申込**

第3回 **4月18日(金)10:30~12:00**  
エンディングノートを書こう!!  
～気軽に始める終活の第一歩～

■各回20名程度 ■無料

開催協力:行政書士法人・司法書士法人オーシャン  
※全3回(1、2回目は終了しました)

### 介護者のつどい **要申込**

介護について日頃の **毎月第4木曜**  
悩みや思いなどお話ししてみませんか？

**4月24日(木)・5月22日(木)**  
**13:30~15:00**

5/22…勉強会「認知症を理解しよう」  
&茶話会(講師 木村夏規先生)

■定員10名程度 ■介護をしている・していた方、介護に興味がある方 ■無料

### 自分の健康は自分で守る！ 健康体操講座 **要申込**

つまづき・ふらつき・関節の痛み…日々自宅で簡単にできる対策を学びます！

**4月24日(木) 13:30~15:00** ■定員30名 ■無料

注:会場は、川和連集合会所 1F 大ホール(グリーンライン川和町駅徒歩2分)です  
■講師 久野秀隆氏(健康づくりトレーナー) ※運動靴・飲み物をお持ち下さい

### サロンよりみち **毎月第4水曜**

■無料(お茶菓子付) **14時~15時30分**

**4月23日(水)「三味線演奏と茶話会」**  
**5月28日(水)「折り紙と茶話会」**

主催:佐江戸加賀原地区民生委員児童委員協議会

### べるえきっぷ

#### アトリエかがはら **奇数月第4土曜**

**5月24日(土) 13:00~15:00**  
『夕焼けを描く(キャンパス)』 ■10名  
■中学生以上 ■300円  
■講師: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

「べるえきっぷ」はフランス語で「良き友」  
障がいのある方の余暇活動事業です

#### かがはら畑部 **年4回第2土曜**

広い空の下で無農薬野菜の農業体験 お子様も楽しめます！  
**5月10日・7月12日・11月8日・2月14日 いずれも土曜日**  
**10:00~12:00** 10時ケアプラザ集合 ※現地集合も可 ※雨天中止  
■場所:都筑ハーベスト南畑(池辺町) ■200円/1組  
軍手、長靴、帽子など着用し、タオル、飲み物持参で  
ご参加ください 協力:都筑ハーベスト

### アイメイク講座 **要申込**

明るく元気な目元を演出！ 2回講座ですが単発申し込みもOK  
自分に似合うアイメイクのコツを学びます。

**5月16日(金) 基礎編 9:30~11:30**  
**5月20日(火) 応用編 9:30~11:30**

■どなたでも ■500円/回 ■定員:10名  
■持ち物:アイメイク用品、フェイスタオル3枚  
※レッスンでは衛生上、自分のメイク道具を使います  
講師:清水裕子氏

### おさるんリトミック **要申込**

腹話術のおさるのゴンちゃんと一緒にからだを動かしましょう！ 工作もあります

**5月8日、6月12日、7月10日(全3回)**  
**いずれも木曜日 10:30~11:30**

■対象:1歳~3歳児 歩けるお子様  
■参加費:1,000円(3回分)  
■定員:先着12名  
講師:山本稚恵子氏

### Let's enjoy English! 英語のえほん読み聞かせ会 **要申込**

英語の絵本と手遊びで、音やリズムを楽しみませんか

**5月17日(土) 11:00~12:00**

■対象:未就学児 ■参加費:300円  
■定員:先着10名  
■持ち物:上ばき  
講師:福永加奈女氏

### サンサンひろば **毎月第4木曜**

自由遊びのお部屋です♪おもちゃもあります♪  
遊びにきてくださいね！

**4月24日(木)・5月22日(木)**  
※今年度より毎月第4木曜日の開催です(月1回)  
**10:30~12:00 (時間内の出入り自由)**

■未就園児親子 ■無料

支援者さんが来てくれます♥  
4月24日 親と子のつどいの広場かわわ  
5月22日 児童家庭支援センターかわわ

### 子育て支援者会場

**毎週火曜日(祝日を除く)**  
**10:00~12:00 (時間内出入り自由)**

■対象:未就園児親子 ■無料

主催:都筑区福祉保健センター こども家庭支援課

### 赤ちゃん会

**毎月第4水曜**  
**10:00~11:00**

■対象:0歳児親子 ■無料  
バスタオルをお持ちください

<お申込み・お問合せ>

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

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1 子育て支援者	2 休館日	3	4 さくらんぼクラブ	5
		川和アート展 3/23 ~ 4/5				
6	7	8 カフェかがはら 子育て支援者	9	10	11 さくらんぼクラブ	12
13	14	15 子育て支援者	16	17	18 不安解消セミナー さくらんぼクラブ	19
20 	21	22 子育て支援者	23 サロンよりみち 赤ちゃん会	24 介護者のつどい サンサンひろば ※健康体操講座	25 さくらんぼクラブ	26 
27	28	29	30	注：※の会場は、川和連合集会所		

5月

日	月	火	水	木	金	土
4 	5  100万人のクラシックライブ	6	7 休館日	8 おさるんリトミック1期	9 さくらんぼクラブ	10 べるえきっぴぐ畑部
11 	12	13 カフェかがはら 子育て支援者	14	15	16 メイクレッスン① さくらんぼクラブ	17 えいごであそぼう
18	19	20 メイクレッスン② 子育て支援者	21	22 介護者のつどい サンサンひろば	23 さくらんぼクラブ	24 アトリエかがはら
25	26	27 子育て支援者	28 サロンよりみち 赤ちゃん会	29 貸館大掃除	30 さくらんぼクラブ	31

<ケアプラザ会場で定期的に行われている事業>

支援の種類	事業名	日時
高齢・介護	カフェかがはら	第2火曜 13:00~15:00 ★表面参照
	サロンよりみち	第4水曜 14:00~15:30 ★表面参照
	介護者のつどい	第4木曜 13:30~15:00 ★表面参照
一般・障がい	畑部	年4回第2土曜 10:00~12:00 ★表面参照
	アトリエかがはら	隔月第4土曜 13:00~15:00 ★表面参照
子育て支援	サンサンひろば	第2・4木曜 10:30~12:00 ★表面参照
	子育て支援者会場	毎週火曜 10:00~12:00 ★表面参照
	さくらんぼクラブ	毎週金曜 10:30~12:00 未就園児対象/幼児サークル
	赤ちゃん会	第4水曜 10:00~11:00 ★表面参照

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。

<担当エリア>

加賀原・佐江戸町・川和台・川和町・池辺町・二の丸

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。

