

横浜市岩崎地域ケアプラザだより



令和 6年 12月 1日
 横浜市岩崎地域ケアプラザ
 発行者 所長 町田 貴宏
 責任者
 住所 〒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～

12月19日(木) ●もくようびのすまいる●開催します

ケアプラザで
ポッチャをやろう!!

元気に外出するために必要な
知識や体操をお伝えします。

準備体操をしてポッチャを楽しみましょう

対象:65歳以上の方 時間:10:00~11:30

定員:15名※動きやすい服装でお越しください
飲み物をご持参ください

体験!ヨガ

ヨガ未経験でも大丈夫!

誰でもできるヨガを体験しませんか?



対象:地域住民の方(子ども連れも可)

時間:13:30~14:45 定員:15名

※動きやすい服装でお越し下さい
飲み物をご持参ください



行政書士による「**くらしの相談会**」

①12:45~13:30 ②13:45~14:30

(要事前予約:先着2名)



もくようびのすまいるの申し込みは12月2日(月)10:00~

12月21日(土) ●講座&ゆったりとーく(介護者のつどい)●

講座「**介護保険について**」

時間:10:30~11:25

場所:1階 地域ケアルーム

対象:介護に関わっている方・
ご興味のある方

定員:10名程度

介護保険で利用できるサービスや
申請のタイミングを質問を交えな
がら、学べます。

随時受付中

ゆったりとーく(介護者のつどい)

時間:11:30~12:00

(延長あり。最大12:30まで)

場所:1階 ボランティアルーム

対象:介護者

定員:5名程度

介護している皆様、日頃の「イライラ」
「もやもや」「ニコニコ」など、
ここだけの話をしませんか。

随時受付中

上記に関する 申込み・問い合わせは

横浜市岩崎地域ケアプラザ 電話 045-334-1551 (代表)

担当:田中・伊藤・沖野(もくようびのすまいる) 寺島・佐藤(講座&ゆったりとーく)まで

～横浜市岩崎地域ケアプラザ事業～

こどもランド

ファミリーストレッチ

毎月、第一第三土曜日に開催しているこどもランド内で整体師内田のり子さんを招いてストレッチ教室をはじめました。詳細は下記のとおりです。

☆日時…12月は7日と21日の11時から30分～40分程度 この間出入り自由です

☆対象…こどもランドに来られているお子様(4歳まで)連れの方

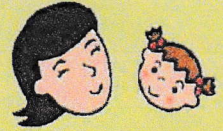
☆費用…無料

☆服装…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

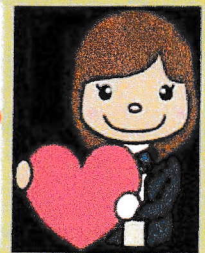
※この間、ファミリーストレッチに参加されない方のこどもランドのみのご利用もできます。

駐車場はございません。 出入口は公園1階になります。



～ヘルプマークについて～

皆さんはこの赤い札を街中で見かけたことはありますか？
これは「ヘルプマーク」といい障害、疾患、身体の状態が
外見からはわかりにくいが必要な方が周りから
援助を得やすくするため身につけるものです。
対象となる方は下記でお配りしております。



○区役所 高齢・障害支援課

○地域ケアプラザ

○横浜市総合リハビリテーションセンター

○横浜市健康福祉局障害施策推進課

～年末年始の休館日～

下記の期間横浜市岩崎地域ケアプラザは休館となりますのでご了承ください

令和6年12月29日(日)～令和7年1月3日(金)

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



12月の休館日

23日(月)と

年末年始休館日

《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

