

ご案内

子育て支援

教えて！中村先生

育児相談ランチ会

子どものことで気になることを地域の小児科医の先生とランチをしながら話しましょう

日時：5月15日(木) 12:30～13:30

場所：戸部本町地域ケアプラザ

2階 多目的ホール

講師：戸部本町地域ケアプラザ 協力医

横浜東口中村クリニック

院長 中村 孝裕 先生

対象：乳幼児親子 定員：8組

☆飲み物 軽食持参



お申し込み・お問合せ

社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会
横浜市戸部本町地域ケアプラザ
〒220-0041

横浜市西区戸部本町 50-33

電話 (045) 321-3200 《代表》

(045) 321-3300

(福祉に関する相談専用)

FAX (045) 317-3008

♡ ホームページ

<http://www.hama-wel.or.jp/office/tobehoncho/>

みんなで遊ぼう

未就園児親子のあそび場です。おともだちやママがたくさん待っていますよ！
お気軽に遊びに来て下さい！

※第2木曜日 10:00～11:30

プレイルームを開放しています。

参加費：無料 定員：20組

ご自由にご参加下さい。

5/8・6/12・

※第4木曜日 10:00～11:30

ミニプログラムを用意しています。

参加費：各回 200円 定員：20組

5/22 保育士さんと遊ぼう（無料）

6/26 歯のお話

7/24 親子で体操

※4週目は内容により、お申し込みが必要です。
お気軽にお問い合わせください。



ママ友倶楽部

0歳児親子のお友達づくりの場です！
お友達といっしょに子ども成長を楽しみましょう

※第1火曜日 10:00～11:00

ベビーマッサージ

曾根真奈美先生

参加費：各回 300円 定員：20組

※申し込み 前月1日9時よりTELまたは来所

♡ LINE 公式アカウント

お友達募集中です



事業のお問い合わせ

担当：木村・小野・鈴木・小野寺



横浜市戸部本町地域ケアプラザ《地域版》



“万人への愛”の花言葉をもつ、チューリップが協会のシンボルマークです。

とべとべ 通信

第84号

令和7年4月20日発行

横浜市戸部本町地域ケアプラザ

横浜市西区戸部本町 50-33

TEL:321-3200 FAX:317-3008

発行責任者

所長 田島 小十深

新年度のご挨拶

桜も葉桜となり、少しずつ暖かくなっている今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

昨年度は新米所長として皆様にはご迷惑おかけしたかと思ひます。皆様の温かい励ましとご協力のおかげで1年間を乗り切ることができました。

今年度はしっかりと皆様のお役に立てるよう精進してまいります。これからもご指導ご鞭撻のほどどうぞよろしくお願いいたします。

また、4月の人事異動ではデイサービスの生活相談員が入れ替わっており、新しい体制となります。地域の皆様のご協力をいただきながら、頼りにされるケアプラザであるよう引き続き頑張っていきたいと思ひます。

最後に新年度を迎え皆様もお忙しく、環境が変わった方もいらっしゃると思ひます。気候も安定せず、体調を崩しやすい季節となりますのでどうぞご自愛ください。

所長 田島 小十深

体力測定会

最近、運動不足や身体のこと、気になることはありませんか？

体力測定は、自分の身体の「今」に気づくチャンスです！

筋力・体力・バランス力のチェック等を行って、元気生活を続けましょう！

日時：令和7年6月30日(月) 10:00～12:00(集合は9:50)

場所：戸部本町地域ケアプラザ 2F 多目的ホール

内容：フレイルチェック・握力・開眼片足立ち・椅子座り立ちテスト・Time UP & GO 等

参加費：無料 定員：30名

持ち物：室内履き・飲み物・動きやすい服

申し込み：電話または来館にて受付

TEL:321-3200 (藤田・後藤・田村・川畑)

協力：ハートケア横浜





戸部本町地域ケアプラザ 春のご案内



★ お申込・お問合せ ★
TEL:321-3200
FAX:317-3008

チームオレンジ

けあぶら de ラジオ体操

ケアプラザのエントランスで
爽やかな一日のはじまり。
お散歩中でも、雨の日でも
ゆっくり朝ドラ見てからでも・・・
みんなで一緒にラジオ体操
しましょう♪

日時：毎週木曜日

9:15～9:30

場所：戸部本町地域ケアプラザ

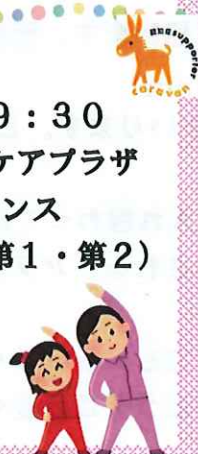
1F エントランス

内容：ラジオ体操（第1・第2）

対象：どなたでも

定員：参加自由

参加費：無料



～講演会～

人権てなんだろう

学校・職場・家庭・SNS など、人
権にかかわる問題は日常的に身
近なところでもおきます。
人権擁護委員のお話を聞き、人
権について考えてみませんか

日時：6月14日（土）

10:00～11:30

場所：戸部本町地域ケアプラザ

2階 多目的ホール

講師：神奈川県人権擁護委員連合会

横浜人権擁護委員協議会

藤田 恵 氏

対象：原則西区在住 どなたでも

参加費：無料 定員：30名

持ち物：上履き

はりきりカフェ



おひとり様大歓迎!!

手先を使い、折り紙や手芸を楽し
みながら脳を活性化します。
ちょっとひと休みだけでもOK
お気軽にご参加ください。

日時：毎月第2水曜日

13:30～15:30

場所：戸部本町地域ケアプラザ

2階 多目的ホール

対象：どなたでも

参加費：各回100円



家族介護者のつどい

在宅介護をされている方、過去に
介護の経験がある方、家族介護者
の為の交流会です。今回はランチミ
ーティング。ケアプラザデイサービ
スのランチをいただきながら、介護
について語りあいましょう!

日時：5月15日（木）

12:30～14:30

場所：戸部本町地域ケアプラザ

2階 地域ケアルーム

対象：西区内の介護者又は介護

経験のある方どなたでも

内容：ランチミーティングと

デイサービス見学

参加費：450円 先着10名

おやじの時間



男性のつどい「おやじの時間」は
毎月第4火曜日に開催していま
す。毎回、内容は異なります。
はじめての方でもご参加できま
す。お問い合わせください。

日時：5月27日（火）

認知症について

6月24（火）

落語会（湊家波馬）

各回 14:00～15:30

場所：戸部本町地域ケアプラザ

対象：西区在住の男性

参加費：無料

持ち物：上履き



レッツ・シング

ゴスペルを歌おう

音符がよめない方大歓迎!
ストレスも発散! ボイストレーニ
ングをして戸部クワイヤで楽しく
歌いましょう!

日時：毎月第2水曜日

10:30～12:00

5/14・6/11・7/9

場所：戸部本町地域ケアプラザ

2階 多目的ホール

講師：細川侑華氏

対象：どなたでも

参加費：各回500円

定員：30名

持ち物：飲み物



♪たのしく脳トレ♪

とべとべゼミナール

漢字、数字、クロスワード、クイ
ズ、まちがい探しなどの問題を
解いて、頭の体操。
みんなで楽しく脳トレします。

日時：毎月第2金曜日

13:30～15:00

5/9・6/13・7/11

場所：戸部本町地域ケアプラザ

2階 多目的ホール

対象：どなたでも

参加費：各回100円

定員：25名

持ち物：筆記用具

上履き



遺言・成年後見制度等

無料 個別相談会

これからも安心して暮らして
いくために・・・

元気なうちから備えるために・・・
専門家(行政書士・司法書士)が
個別にご相談に応じます。

日時：毎月 第2火曜日

① 5月13日（火）

② 7月8日（火）

A 10:00～10:40

B 11:00～11:40

場所：戸部本町地域ケアプラザ

2階 地域ケアルーム

1日2組お一人様40分程度

※ 完全予約制です

アクティブシニアの

オールデイズカフェ

1950～1960年代の洋楽ヒット
曲の流れる部屋で淹れたてのお
いしいドリップコーヒーを。若かり
し日の懐かしい曲、思い出の曲
を聴きながら青春時代にタイム
スリップ!

日時：7月8日（火）

14:00～15:30

場所：戸部本町地域ケアプラザ

2階 多目的ホール

対象：どなたでも

参加費：無料

定員：25名

持ち物：上履き



～はじめの一步を始めるまえに～

ボランティア講座

春から何か始めよう! シニアボ
ランティアポイントってなに?
そんなあなたをおまちしていま
す。ボランティアに興味がある
方、是非ご参加下さい

日時：5月20日（火）

10:00～11:30

場所：戸部本町地域ケアプラザ

2階 地域ケアルーム

対象：どなたでも

参加費：無料 定員：12名

持ち物：上履き・筆記用具 他

※申し込み時に確認してください