

# ご案内

～子育て支援～



## 育児支援事業

### 第1回 育児相談ランチ会

中村先生を囲んでランチしませんか。  
普段の子どものことで気になることを地域の  
小児科医とランチしながら話しましょう

☆日時：9月12日(木)

12:30～13:00

☆場所：戸部本町地域ケアプラザ

2F 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：西区在住 乳幼児親子

☆定員：5組

☆参加費：無料 軽食持参

★詳細はお問合せください



### お申し込み・お問合せ先

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 (相談専用)

○ホームページ

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

Oline 公式アカウント

お友だち募集中!



### ＊みんなで遊ぼう＊

未就園児のパパ、ママ！お友達をたくさんつくり  
ましょう！

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おります

8月はおやすみです

★9/12(木) 終了後 左記**育児相談ランチ会**

☆第4木曜日 10:00～11:30

ミニプログラムを用意しています。

お楽しみに！

参加費：各回 200円

8/22(木) 異世代交流会「**コミュニティキッチン5**」

9/26(木) 親子体操

### ♡ママ友倶楽部♡

0歳児親子のお友達作りの会です。  
いっしょに子育てを楽しめるママ友  
を作りましょう♪

☆第1火曜日 10:00～11:00

ベビーマッサージ 曾根真奈美先生

☆定員：各回 20組

参加費：各回 300円

申し込み：前月1日 9時よりTELまたは来所



### よろしくお祈いします

この度、鶴見区のケアプラザから異動して  
参りました。社会福祉士の川畑と申します。  
社会福祉士としては、初めての業務になり、  
ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、  
一日でも早くみなさまのお役に立てるよう  
邁進してまいりますので、どうぞよろしくお祈い  
いたします。

地域包括支援センター

社会福祉士 かわはた のどか  
川畑 閑



横浜市戸部本町地域ケアプラザ《地域版》



# とべとべ 通信

社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会  
おかげさまで40周年を迎えます

第81号

令和6年7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

## 暑中 お見舞い申し上げます

記録的な猛暑が続いています。

地域の皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。



## コミュニティキッチン5

恒例！異世代交流会「**コミュニティキッチン5**」は、カレー会食会です。

スマイル・ポートさんのパネルシアターや、Blue Bellesさんの読み聞かせ&演奏が  
あります。そのほかパンやクッキーの販売など盛りだくさんです。

乳幼児親子さん、ご高齢の方、みなさまお誘いあわせてご参加ください。

8月22日(木) 10:30～13:30

(受付 12:00終了)

参加費:200円  
限定 80食  
対象:どなたでも

会場:戸部本町地域ケアプラザ  
多目的ホール

### 異世代交流会

協力:スマイル・ポート  
Blue Belles  
第五地区  
ジュニアボランティア5



！<お問い合わせ> 戸部本町地域ケアプラザ TEL:321-3200

## 続 女性のための セルフケアセミナー

女性ならではの不調や中高年のトラブルを改善する講座です。

豪華幕の内弁当のようにあれこれいろいろ取り入れたセルフケアでアンチエイジング!

☆日時: 8月20日(火) 9月17日(火)  
10:00 ~ 11:30

☆場所: 戸部本町地域ケアプラザ  
2F 多目的ホール

☆内容: リンパマッサージ ヨガ  
骨盤低筋運動 ほか

☆対象: 西区在住 中高年の方

☆参加費: 各回 500円 ☆定員: 20名

☆持ち物: フェイスタオル

## 元気なうちから始めよう! おとなの終活塾 2024

お元気なうちからこれからのご自身のご家族のことを考えてみましょう。

☆日時: 9月19日(木) エンディングノート・葬儀

10月3日(木) 相続

10月22日(火) 遺言

10月31日(木) 成年後見制度

各回 10:00~11:30

☆場所: 戸部本町地域ケアプラザ

2F 多目的ホール

☆講師: 神奈川県司法書士会 横浜西支部  
株式会社 相生

☆対象: 西区在住 全4回参加可能な方

☆参加費: 無料 ☆定員: 15名

☆持ち物: 上履き・筆記用具

～みんなで学ぶ認知症 やさしいまなざし あったかハート～

## 認知症サポーター養成講座



9月はアルツハイマー月間です。認知症について正しく理解し、地域で暮らす認知症の人やそのご家族を見守る応援者「認知症サポーター」を養成する講座です。

身近な家族や友人、自分自身が認知症になっても、住み慣れた地域で、安心して暮らせるまちづくりに、いっしょに取り組んでみませんか。

☆日時: 9月10日(火) 10:00~11:30

☆場所: 戸部本町地域ケアプラザ  
2F 多目的ホール

☆対象: 地域の方 どなたでも

<お申し込み・お問い合わせ>

戸部本町地域ケアプラザ TEL:321-3200 / FAX:317-3008

参加費  
無料

講座終了後に  
認知症サポーターカード  
を進呈



## タッチ de 脳の健康度チェック

参加費  
無料

年齢とともに脳の機能が衰えるのはしかたのないことです。

「年齢相応なのかどうかを知りたい」「年齢よりも若く保ちたい」など、気になっている方、脳の健康度をチェックをしてみませんか

☆日時: 9月26日(木) 13:30 ~ 16:00 (所要時間はお一人30分程度)

☆場所: 戸部本町地域ケアプラザ 2F ☆対象: 西区在住概ね50歳以上

☆参加費: 無料 ☆定員: 12名(申し込み要)

☆内容: 簡単な画面操作 タブレットをタッチして脳の健康状態を測定します

☆受付開始: 8月15日(木) ~ お申込み受付順 定員になり次第締め切り

担当: 藤田

## 楽しく脳トレ! 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

☆場所: 戸部本町地域ケアプラザ

2F 多目的ホール

☆対象: どなたでも

☆参加費: 各回 100円

☆定員: 20名

☆持ち物: 上履き・筆記用具



## ボランティア講座

～はじめの一步を始める前に～

ボランティアはしたことないけど...自分にも何かできることあるかな?

シニアボランティアポイントってなに?

そんなあなたをお待ちしています。

☆日時: 9月3日(火) 10:00~11:30

☆場所: 戸部本町地域ケアプラザ

2F 地域ケアルーム

☆対象: どなたでも

☆参加費: ☆定員: 10名

☆持ち物: 上履き・筆記用具

※シニアボランティアポイント登録研修会  
同時開催

## フレイル予防講座

### 歌うチャームング体操とオーラルフレイル予防

歌いながら楽しくからだを動かします。

お口の体操、口腔のフレイル予防を取り入れて健康づくりをしましょう。

☆日時: 8月29日 木曜日 10:00~11:30

☆場所: 西前小コミュニティハウス 2F ☆参加費無料

☆対象: 概ね65歳以上の方、興味のある方

☆講師: 歌うチャームング体操リーダー 菱沼恵美子氏 / 歯科衛生士 長島文子氏

☆持ち物: 飲み物・室内シューズ

参加費  
無料

