



なごみ 和

10月号

発行 (福)横浜市福祉サービス協会
横浜市新子安地域ケアプラザ
住所 横浜市神奈川区新子安 1-2-4
電話 423-1701 FAX423-1702
発行責任者 所長 櫻井 俊之

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



予告

新子安地域ケアプラザ

文化祭

12/13(日)10時～14時開催決定

＜会場＞

新子安地域ケアプラザ

＜内容＞

ステージ発表／模擬店／作品・パネル展示

健康チェック（ハジチェック・ベジチェック・血管年齢）

ゲーム（景品付）／館内クイズラリー ほか

詳細は11月号にてご案内します。内容は変更となる場合がございます。

フレ！フレ！フレイル予防 第6弾

音楽とリズムで楽しく♪フレイル予防♪

10/20(火)

13:30～15:30

新子安地域ケアプラザ
多目的ホール

対象者：概ね65歳以上の方

講師：(株)キートン 高橋 亮太郎先生

持ち物：飲み物、タオル

定員：25名＜先着順＞新子安地域ケアプラザ(423-1701)まで

参加費
無料

ダブルケアカフェ

一緒に話そう
子育て&介護のこと

親・祖父母・きょうだい・パートナー・こどもなど複数のケアの
同時進行をダブルケアと呼んでいます。

友達には話しにくい、どこに相談してよいかわからないこと、
同じ思いの人同士、みんなでホッとひと息、お話しませんか？

11/14(土) 13:00～14:30

対象：ダブルケアに関心のある方

会場・申込：かなーちえ(東神奈川)

(045-441-7722)

参加費：無料

介護者のつどい 施設について知ろう！

令和8年9月に近隣でオープンした「わかたけ新子安」の
見学会と交流会を開催します。新しい施設を見学しながら、
情報交換や交流を深めてみませんか。初めて参加される方もお気軽にご参加ください。

10月15日(木) 10:00～11:30

内容：わかたけ新子安の見学と茶話会

集合：新子安地域ケアプラザ

参加費：100円(飲み物・お菓子代)

申込：新子安地域ケアプラザ(423-1701)

新子安地域ケアプラザ予定表

※主催・後方支援事業を掲載しています。

日程が変更・中止になる場合がございます。

お問い合わせはこちらまで 新子安地域ケアプラザ TEL: 423-1701

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 ■ゆる体操	6 ○活き粋ストレッチ	7 ○赤ちゃん学級	8 ■子雀の会	9	10
11	12 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	13	14 ○体操教室 ■ふれあいサロン	15 ○介護者のつどい	16 ■パラダイス	17 休館日
18	19 ■ゆる体操	20 ○活き粋ストレッチ	21 ○すくすくかめっ子 ■おりがみ教室	22	23	24
25	26 ○すくすくかめっ子 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	27 ■雀の会	28 ○体操教室	29	30	31

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2 ○すくすくかめっ子 ■ゆる体操	3 ○活き粋ストレッチ	4 ○赤ちゃん学級	5	6	7
8	9 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	10	11 ○体操教室 ■ふれあいサロン	12 ■子雀の会	13	14
15	16 ■ゆる体操	17 ○活き粋ストレッチ	18 ○すくすくかめっ子 ■おりがみ教室	19 ○ちえりーカフェ	20 ■パラダイス	21 休館日
22	23 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	24 ■雀の会	25 ○体操教室	26	27	28
29	30					

健康維持

趣味活動

子育て支援

その他

○：午前

■：午後



定期開催中の講座



当ケアプラザでは、年間を通して様々な講座を企画・開催しております。どの講座も初回の体験は無料です。複数の講座に参加することももちろん可能です。気になる講座がありましたらお気軽にお問い合わせください。

	講座名	日時	内容	参加費 (1回)
健康維持	ゆる体操	<第1・3月曜日> 13:00~14:30	筋肉や骨、内臓をゆるめることで身体機能を高めます。ゆっくりとした動きなので運動が苦手な方にもお勧めです。	500円
	太極拳	<第2・4月曜日> 13:00~14:30	40歳以上対象。呼吸に合わせてゆっくりとした柔らかな動きが特徴です。初心者やシニアの方でも参加できます。	500円
	活き粋ストレッチ	<第1・3火曜日> 10:00~11:30	体力維持・介護予防に効果的な体操・ストレッチを行います。マット(バスタオルでも可)をご持参ください。	500円
	体操教室	<全6回コース> R8.10/14.10/28 11/11.11/25 12/9.12/23 10:00~11:30	65歳以上の方対象の介護予防教室、定員25名。いつまでも生き生きと笑顔で楽しく過ごせるよう、ストレッチ、筋トレ、脳トレを運動療法士の講師のもと実施します。	全6回 3000円 (一括払い)
趣味活動	囲碁将棋解放デー	<第2・4月曜日> 13:00~16:00	時間内にふらっと立ち寄って対戦することができます。お子様も参加できます。	無料
	健康マージャン 「雀の会」「子雀の会」	<第4火曜日> ≪第2木曜日≫ 12:00~15:00	同じ趣味を持った方々の「つどい・交流の場」として両日とも定員20名(5卓)で行なっています。「子雀の会」は、主に初心者対象としています。	無料
	ふれあいサロン	<第2水曜日> 13:00~15:00	申し訳ありません。現在この教室は満員の為、募集を中止しております。登録済みの方は、ご参加いただけます！	
	おりがみ教室	<第3水曜日> 13:00~14:30	申し訳ありません。現在この教室は満員の為、募集を中止しております。登録済みの方は、ご参加いただけます！	
	民謡教室		申し訳ありません。こちらの教室は終了になりました。	
子育て支援	神奈川区 赤ちゃん学級	<第1水曜日> 10:00~11:00	0歳の赤ちゃん(第1子)と保護者の集まりです (対象地区:新子安、入江、子安台、子安通)	無料
	すくすくかめっ子 ～親子のたまり場～	<第1・4月曜日、 第3水曜日> 10:00~11:30	地域の方たちと親子が一緒におしゃべりや仲間づくりをする「親子のたまり場」です。開催時間内の出入りは自由で予約は不要です。(対象地区:新子安)	無料
その他	パラダイス ～学齢障がい児の 居場所～	<第3金曜日> 16:00~20:00	(未就学児～小・中・高校生対象) フリースペースとして、時間内の出入りを自由にしております。情報交換の場としてご活用下さい。	無料
	パラダイス NEXT	同上	(高校生以上の障害のある方とご家族様) パラダイスと同じ活動時間にご利用いただけます。	無料
	介護者の集い	<偶数月第3木曜日> 10:00~11:30	介護中の方、介護について知りたい方の他、どなたでもご参加いただけます。	100円
	ちえりーカフェ	<奇数月第3木曜日> 10:00~11:30	認知症ご本人やご家族、地域の方、専門職等が集まり、お菓子やお茶とともに会話を楽しんだり、気軽に相談できる場です。(予約不要・出入り自由)	100円

貸室のオンライン予約 12/1 スタート

12/1 受付分よりオンライン予約の受付を開始します。貸室の利用にあたっては事前に登録が必要です。オンライン予約開始にあたり、次の日程で説明会を開催します。新子安地域ケアプラザを利用されている団体の皆様は説明会に参加をお願いします。(※内容はどちらも同じです)

<説明会> 令和8年 11月 24日(火) 10:00~12:00

令和8年 11月 28日(土) 13:00~15:00

ご相談は ☎045-423-1703 地域包括支援センターまで
事前にご連絡をいただけるとご相談がスムーズです。

10月1日より福祉・保健の窓口・電話相談時間が変わりました

月～土 9時～17時(17時～翌9時まではコールセンター受付)

日曜・祝日 終日コールセンター受付(翌9時まで)

コールセンターとは：相談時間外に相談専用電話(045-423-1703)に着信があると転送され、看護師等が相談対応します。

ご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

※ 貸室の利用については、これまで通り、変更はございません。

<変更前> 令和8年9月まで

曜日	時間	受付先
月～土	9～18時	窓口 地域ケアプラザ
	18～翌9時	電話 コールセンター
日・祝	9～17時	窓口 地域ケアプラザ
	17～翌9時	電話 コールセンター

<変更後> 令和8年10月より

曜日	時間	受付先
月～土	9～17時	窓口 地域ケアプラザ
	17～翌9時	電話 コールセンター
日・祝	9～翌9時	電話 コールセンター

※ 日・祝の地域ケアプラザの相談窓口はお休みになります。



社会福祉法人横浜市福祉サービス協会

横浜市新子安地域ケアプラザ

住所：横浜市神奈川区新子安1丁目2-4

TEL：423-1701 / FAX：423-1702

◆開館時間：月～土曜 9:00～18:00(夜間開館時は21時)

日曜祝日 9:00～17:00

◆休館日：第3土曜日、12月29日～1月3日

◆最寄駅：JR新子安駅より 徒歩3分
京急新子安駅より 徒歩3分

担当エリア

新子安1～2丁目・子安台1～2丁目・子安通・入江1～2丁目・神奈川1～2丁目・東神奈川1～2丁目・新町・神奈川本町・浦島町・亀住町・千若町・新浦島町・守屋町・恵比寿町・宝町・山内町・星野町・出田町・鈴繁町・橋本町・瑞穂町・浦島丘

