

地域包括支援センターより

介護者の集い ひだまりの輪



毎日の介護は、理屈では済まないことが多いと思います。同じような状況で頑張っている皆さんで、一緒にお話ししませんか？

日時：10月27日(火) 11月24日(火)
14:00～ 14:00～

対象：地域にお住いの介護を受けている方と
そのご家族

担当：宮澤

男の居場所 グリーンリーフ

家にいる時間が多いと思う男性の方、
楽しい会話やイベントを一緒に楽しみ
ましょう。

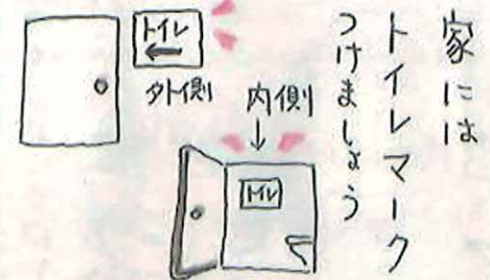
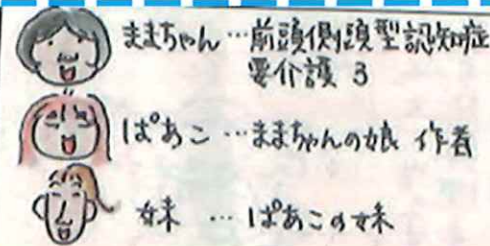
日時：10月21日(水) 11月18日(水)
13:00～ 13:00～

対象：地域にお住いの男性の方。

年齢は問いません。

担当：宮澤 小松

認知症の母を介護する娘が書いた絵日記⑭



★スマイル UP！健康セミナー(中区元気づくりステーション)

自分の健康は自分で守る！をモットーに、椅子に座って脳トレ&
健康体操を行っています♪ 運動が久しぶり、はじめての方も大
歓迎です！ぜひご参加ください😊 担当：前橋

○日時：10月12日(月・祝) 14時～15時30分

○内容：脳トレ&健康体操★(1時間)

○参加費：500円 ○申し込み：不要

○日時：11月9日(月) 14時～15時

○内容：Y.S.C.C 伊藤先生による脳トレ&健康体操★

○参加費：500円 ○申し込み：不要

秋の健康チェック祭り

あなたの体力チェックしてみませんか？

握力や歩行などの簡単な体力測定を通して今の体力を確認します。
これからの健康づくりに役立ててみませんか？

○日時：10月30日(金) 14時～16時

○内容：体力測定会

○申し込み：10月12日(月・祝) 10:00～来館・TEL

○先着20名 場所：本牧原地域ケアプラザ

○参加費：無料



見守りキーホルダー登録された方で

10月・11月生まれの方

情報更新のため窓口にお問い合わせ下さい。



ご相談で地域包括支援センターへ来所される場合、職員が訪
問等にて不在の事もありますので、事前にお電話いただけ
ると助かります。

包括担当 宮澤 山口 前橋

TEL：623-0971

第124号
令和8年10月1日
発行責任者
所長 品川エミリー

社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会 横浜市本牧原地域ケアプラザ〒231-0821 横浜市中区本牧原 6-1
TEL 623-0971 FAX 623-0977 <https://www.hama-wel.or.jp/branch/honmokuhara/>

遊んで！
体験して！
笑顔がいっぱい！

本牧原地域ケアプラザ

みんなで
楽しもう！

令和8年
11月21日
10:30～14:30

体験コーナー
警察署ブース
フェイスペイント
電動車いす
ベジチェック

模擬店
フランクフルト
フルーツポンチ
ホットドッグ
おいもっくん(大学芋)
スーパ

遊びコーナー
ちびっこ広場
射的
フィッシング
ガチャガチャ(外)

販売コーナー
手芸
ハンドメイドコーナー
フリーマーケット

はらっぱ作品展開催！
11月14日(土)～21日(土)
折紙教室・書道クラブ・絵手紙・パソコンクラブの
サークルさんや近隣の保育園の作品を展示します

あそびに
きてね

【参加団体】第4地区南部社会福祉協議会・新本牧地区民生委員児童委員協議会・本牧根岸地区民生委員児童委員協議会
・ガス山スマイルクラブ・シャロックBABY本牧・ピコット・アトリエTURY・児童発達支援ハッピー関内教室
・鈴木・コロンスアカデミー・山手警察署・なか国際交流ラウンジ・小川農園・キッチンカーロバ小屋
・なか区民活動センター・横浜市福祉サービス協会 福祉用具センター・ボランティアの皆様 R8.9.5現在 順不同

音楽で楽しく脳の活性化を！

ピアノで歌おう

子供の頃に歌ったあの曲や、青春時代の思い出の曲をピアノに合わせて歌いましょう！

日時 毎月第3金曜日 13:30~14:30

場所 多目的ホール

参加費 無料 ※11月はお休み

申込開始日 第2土曜日

10時~TEL・来館 13時30~



Chill Cafe

ピアノの音色をBGMにチルな時間を過ごしませんか？

日時 11月27日(金)

13:30~15:00

場所 多目的ホール

(入場受付 13:30~)

参加費 コーヒー1杯100円



ふれあいサロン 潮風

偶数月はボランティアグループ「本牧ケセラセラ」による脳トレクイズや体操・演奏に合わせて歌を、奇数月はイベントを行います。

本牧ケセラセラ

10月1日(木) 13:00~14:00

10月は本牧ケセラセラさん。癒しの音楽を聴いて芸術の秋と一緒に楽しみましょう。

11月5日(木)はお休み

※全日参加費無料

生活支援体制整備事業 小松



本牧ケセラセラ

ぶらり本牧

スタンプラリーに参加しよう

「こんなところあったんだ！」そんな発見がきっと見つかる街歩き。スタンプを集めながら本牧を歩いて街の魅力を楽しみませんか？

10月1日(木)~10月31日(土)



三浦野菜移動販売

11月9日(月) 14:20頃

本牧原地域ケアプラザ前

(天候により中止になる事があります)

担当：生活支援体制整備事業 小松

赤い羽根共同募金のお願い

今年も募金箱をケアプラザ内に設置しました。ご協力よろしくお願いします。

10月1日(木)~

赤い羽根共同募金とは？
社会福祉法に基づき、地域福祉の推進を目的とした仕組みへと発展し、「じぶんの町を良くするしくみ。」として全国で実施されています。



行ってみよう！ケアプラザ



★ケアプラザ主催の全事業が掲載されているカレンダーは窓口にご用意しています
お問い合わせ 045(623)0971

本牧原ではこんな楽しい事業を行っています！ 後期募集中！

音楽に合わせて元気よく！

シルバー健康体操

毎月第1・3金曜日

健康寿命を延ばしていきましょう！

シニアリトミック

毎月第4月曜日

椅子に座って頭と身体を動かそう！

健脳体操

毎月第2・4木曜日

どなたでも参加できるペタンクを中心に行う「レクリエーション」の会

ペタンクルー

毎月第1・3月曜日(祝日除く)

詳細はケアプラザ内のチラシをご覧ください

担当：地域活動交流

横浜市中区生活支援課・やまて企業組合共催

家計を見直してライフプランを考えよう

~シニア時代をより良く生きる~

保険・年金・医療・介護などをわかりやすく学べる講座です

日時：10月28日(水)

13:30~15:00

場所：本牧原地域ケアプラザ 多目的ホール

定員：30名(先着順)

申込：10月7日(水)から

担当：地域包括支援センター 山口

実家が空き家になる前に

住まいの終活セミナー

日時：11月11日(水) 10:00~11:30

場所：本牧原地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：(株)北全代表取締役 北川 聡一氏

スタートライン(株)代表取締役 小田英二氏

定員：30名(先着順)

申込：順次受付 電話・来館にて

※終了後ご希望の方に個別相談(1組30分)

担当：地域包括支援センター 山口

パパだからできる親子あそび~親子でふれあい、つながる時間~



第一弾 ご好評にて終了

整体師パパが、パパだからできるダイナミックな遊び、運動神経を伸ばせるための効果的な遊び方を教えていただきました。

パパと一緒に時間は子どもの心を育てる大切な宝物です。ぜひご参加ください。

② 11月8日(日)

10時30分~12時

内容 パパ、これ読んで！これ作って！

~絵本と工作で楽しむ親子時間~

講師 降旗 研人氏



親子あそび第二弾！

申込：電話・来館にて受付中

対象年齢：0歳~5歳 各親子10組

参加費：無料

場所：本牧原地域ケアプラザ 多目的ホール

担当：地域活動交流 三好

パマトコ掲載

HALLOWEEN

今年も「かぼちゃ祭り」のお菓子拠点になります
仮装しておまちしてま〜す

ふっふっふ 待ってるわよ~

