



マスコット
まいかちゃん

発行日 令和7年10月1日
 発行 (福)横浜市福祉サービス協会
 横浜市舞岡柏尾地域ケアプラザ
 住所 横浜市戸塚区舞岡町3705-10
 電話 045-827-0371
 F A X 045-827-0375
 発行責任者 所長 横山 敦子

とつか公園あそび隊



外遊びはいいこといっぱい！
舞岡柏尾エリアの公園で遊ぼう！

R7

日時 10/24 金 10:00~11:30

場所 / 舞岡公園

R7

日時 11/21 金 10:00~11:30

場所 / 上柏尾第三公園

※戸塚区地区別子育て連絡会が中心となって計画・実施、戸塚区と協働で運営している外遊びです。

舞クラス： 講演会

障がいがある子の 就労と働き方について



開催日時 R7 10/4 土 10:00~12:00

- ▶場所 / 舞岡地区センター 中小会議室
- ▶受付 / 先着25名
- ▶講師 / 株式会社スマイルワン 代表取締役 星野 斉氏
- ▶申込 / 舞柏ケアプラザにて 随時受付(電話・窓口)

参加費
無料

※舞クラスは、小中学校の個別支援学級に通うご家族の交流を深める会です。

星空講座

星空で宇宙で



星空と宇宙のふしぎを楽しく解説します。

開催日時 R7 10/25 土 10:00~11:30

「星空と宇宙のはなし」

- ▶場所 / 舞岡柏尾地域ケアプラザ 多目的ホール
- ▶対象 / 先着15名
- ▶講師 / アマチュア天文家 南 幸雄氏
- ▶申込 / 随時受付(電話・窓口)

参加費
無料



終活講座

シニア世代のお片付け



自分らしい暮らしや最期を迎えるために、
今できる整理をはじめませんか？

開催日時 R7 11/26 水 14:00~15:30

- ▶場所 / 舞岡柏尾地域ケアプラザ 多目的ホール
- ▶対象 / 地域にお住まいの方
- ▶講師 / あうるシニアライフサポート 廣瀬 美智代氏
- ▶申込 / 随時受付(電話・窓口)

参加費
無料



シーズンフィットネス

ズンバ® ゴールド



ラテンの音楽に合わせて、簡単な動きで踊るダンスです。
柔軟性の向上、脳の活性化、ストレス解消等、日々の生活における身体機能を高める効果があります♪

開催日時 R7 10/14 火 13:00~14:00

参加費
無料

- ▶場所 / 舞岡柏尾地域ケアプラザ 多目的ホール
- ▶対象 / どなたでもどうぞ♪
- ▶講師 / ZUNBA® GOLD 川口 万里絵氏
- ▶申込 / 随時受付(電話・窓口) 当日参加もOK!



※動きやすい服装・飲み物ご持参ください。

In はまちゃん体操くらぶ

腰痛・転倒予防 健康教室

座って行うストレッチと運動で、
腰の痛みをやわらげ、
スムーズに動ける身体にしましょう!



開催日時 R7 10/22 水 10:00~11:00

- ▶場所 / 舞岡柏尾地域ケアプラザ 多目的ホール
- ▶対象 / どなたでもどうぞ♪
- ▶講師 / 訪問看護ステーション戸塚 理学療法士 星野 裕貴氏
- ▶申込 / 随時受付(電話・窓口) 当日参加OK!

参加費
無料

※動きやすい服装・飲み物ご持参ください。

予約・申し込み 舞岡柏尾地域ケアプラザ 電話または窓口にて 045-827-0371

ウクレレで地域のホームでのボランティア演奏活動をしています。会員募集中。いつでもご見学にいらしてください。



- ▶活動日 / 毎月第1(金)・第3(日)
- ▶時間 / 主に午前中。約2時間。(午後自主練可能な日あり)
- ▶場所 / 舞岡柏尾地域ケアプラザ 多目的ホール
- ▶対象 / どなたでも♪
- ▶お問合せ / 舞岡柏尾地域ケアプラザまで

参加者
募集中

リニューアル!

戸塚図書館から新たに100冊!

図書の入れ替えをしました!

絵本・新書・漫画
福祉の本等
多数揃えてあります

お一人3冊まで
2週間貸出
可能です♪

“読書の秋”に新たな本との出会いはいかがでしょうか♪

草取りボランティア募集

ケアプラザ敷地内の草取りをお手伝いしていただける方を募集しております。

R7
開催日時 **10/14 火** 10:00~12:00
※雨天の場合 10/21(火) に延期

前日までに窓口かお電話でお申し出ください。ご参加、お待ちしております。

かしおのこども食堂

10月・11月のメニュー

10月10日(金) 油淋鶏
申込: 9月12日(金)~

11月14日(金) 魚フライ
申込: 10月10日(金)~

子ども食堂P QRコード

その他 募集事業

事業名	概要	日程	内容	参加費	申込
あおぞら会	概ね60歳以上の方 9:30~10:30	10/1・15 11/5・19(水)	3A脳活性化リハビリテーション はまちゃん体操・サロン	50円	先着順
童唱会	概ね65歳以上の方 13:00~14:10	10/1 11/5(水)	1部 2部“マウイフレンズ”演奏 皆で童謡唱歌♪ 手話サークル“花”演奏	100円	いつでも可
まいまいクラブ	未就園児と保護者 10:00~11:30	10/2 11/6(木)	・「劇団ぴよぴよ」さんによる人形劇 ・ハロウィンプチパーティー♪	100円	9/4~ 10/2~
ふれあいサロン	どなたでも 13:30~14:30	10/23 11/27(木)	・ヴァイオリンコンサート → ※茶話会開催♪ ・災害時の調理アイデア(試食あり)	100円 無料	いつでも可
あったまり場	どなたでも 14:00~15:00	10/21 11/18(火)	とじこもりがちな方や話し相手がほしい方のためのスペースです。	無料	不要

Dr. 修行の“いきいき”コラム!!



修行内科麻酔科クリニック
修行 均



秋バテ

秋バテとは、夏の疲れが残った状態で、気温や気圧の変化のせいで起こる、自律神経失調による体調不良を示す言葉です。
症状としては、倦怠感、食欲不振、消化器系の不調、めまい、頭痛、睡眠障害などが挙げられます。
対策としては、

- ①規則正しい生活
- ②十分な睡眠
- ③ストレス解消
- ④バランスのとれた食事
- ⑤適度な運動
- ⑥水分補給

目新しい事はないのですが、今回は食事について詳しくご説明いたします。以下の3要素を考慮してください。

- (1) ビタミンB群: 疲労回復に有効。例: 豚肉、うなぎ、レバー
- (2) たんぱく質: 筋肉、内臓に必要。例: 肉、魚、卵、大豆製品
- (3) 鉄分: 貧血予防。例: レバー、ほうれん草、ひじき

以上の食材に加え、偏食とならないように季節の野菜を取り入れた食事を心がけましょう。



<お申込み・お問い合わせ> 横浜市舞岡柏尾地域ケアプラザ

TEL: 045-827-0371 FAX: 045-827-0375 ※お掛け間違いにご注意ください

各種講座やイベント情報は、ウェブサイトからもご覧いただけます

舞岡柏尾地域ケアプラザ

検索