

はじめよう！見つけよう！

令和6年度版

(令和6年2月20日現在)

# 横浜市藤棚地域ケアプラザ講座一覧

横浜市藤棚地域ケアプラザで開催している事業を紹介します。  
自分にぴったりの講座を見つけてください！

お問い合わせは TEL **045-253-0661**



感染症予防のため、十分な体調管理の上ご参加ください。ご来館の際は、上履きの持参、マスク着用へのご協力と、入り口での検温、手指消毒等のご理解をお願い申し上げます。

□→日時 ■→参加費 ※開催日等、変更になる場合があります。詳細はお問合せください。

## さわやか体操クラブ 〔高齢者対象〕

- 第2・4日曜日 10:00～11:30
- 1回 200円

転倒・骨折・閉じこもり予防のための体操教室です。  
介護予防体操は他にもあります。  
お問い合わせください。



令和6年5月～ 〔高齢者対象〕

## けんこう講座

- 第3木曜日 14:00～15:30
- 上半期スケジュール
- ① 5/16(木) ② 6/20(木) ③ 7/18(木)
- ④ 8/15(木) ⑤ 9/19(木)

開催場所は「境之谷西部町内会館」です。  
■無料 ※定員25名 要事前申込

みんなで体を動かして、筋力アップを目指しましょう。  
ふるってご参加ください！



## GOGO脳トレ! 〔高齢者対象〕

- 第4月曜日 13:30～14:30
- 1回 100円

皆さんといっしょに頭の体操をして、元気な脳をつくりましょう！クイズやパズル、数独などで脳を活性化！



## ピーナッツクラブ 〔子育て支援〕

- 第3木曜日 10:00～11:00
- 1回 100円 ※先着8組 要事前申込

0歳児～未就園児の親子対象。歌や手遊びなどの月替わりのプログラムを楽しんでいます。  
「ろぜつと保育園」の先生に保育相談もできます。

3/21(木)「リズム体操」  
4/18(木)「親子ヨガ」



●ヨガの日 心も体もリフレッシュ！

□第2火曜日 16:00～17:00

■1回 100円(保険料含む)

●のんびりの日 お好きなお時間にどうぞ。

□第4火曜日 15:00～17:00

■参加費無料



あなたの作品大募集！

ケアプラザの玄関ホールに、地域のみなさまのオリジナル作品を展示するコーナーです。絵画、写真、工芸作品など、ケアプラザを素敵な作品で飾ってください！ご応募お待ちしております！



地域で活躍中！  
自主グループさん

**ボランティア仲間大募集！！**

お問い合わせは、横浜市藤棚地域ケアプラザ TEL 045-253-0661

ミニティサービス **赤い靴**

□第4土曜日 9:00～15:30

高齢者対象のお食事会の担い手さんを募集中です！お気軽にお問い合わせください。



**いきいきネット**

□定例会 不定期(お問い合わせください)

楽しく健康に！認知症予防のための講座(コグニサイズ、生演奏、オーラルケア、脳トレプログラム等)を開催しています。



**お気楽ひろば**

□第3木曜日 13:30～15:00

行政書士の方を交えたサロン。地域の方のお悩み解消の場として、座談会、ミニ講座の運営をしています。

**キラキラ会**

- 行事部(随時活動) けんこう講座やイベントのお手伝い。
- 手芸部 手芸小物等の製作。  
□第2・3土曜日 13:30～15:00



**こちらも募集中です！**

現在ケアプラザで活動中の自主グループをご紹介します！

※活動日等、変更になる場合があります。お問い合わせは、横浜市藤棚地域ケアプラザへ。

にこにこ会	月2回	第1(月)・第3(火)	13:30～15:00	ハンドベルや体操で介護予防
ひまわり会	月2回	第2(月)・第4(金)	13:00～15:00	折り紙やちぎり絵で介護予防
藤棚3B 元気会	月2回	火曜日	13:00～14:30	3つの道具を使って健康体操
ルアナ-3B 体操	月2回	日曜日	10:00～11:30	30～40代のママ対象の健康体操
e ネット同好会	月4回	水曜日	13:00～16:00	パソコンサロン
フレンドリーヨガ	月4回	火曜日	18:00～19:00	一般の方向けヨガ
シタール	月2回	月曜日	10:00～11:15	親子ヨガサークル
作味会(つくみかい)	月1回	第2木曜日	9:00～15:00	男性料理教室 ボランティアもします
はつらつクラブ	月2回	第2・第4金曜日	13:30～15:00	介護予防体操とウォーキング
ストレッチ月曜会	月2回	第2・4月曜日	15:00～16:15	優しいストレッチ体操
イリマ	月2回	木曜日(不定)	15:30～17:00	フラダンスサークル
藤棚 ECLUB	月2回	第2・4月曜日	10:30～12:00	楽しく学べる英会話！
わくわくフォト	月1回	第2木曜日	10:00～11:30	スマホやデジカメで気軽に写真撮影
すこやかクラブ	月2回	第2・第4金曜日	①9:30～②10:45～	理学療法士による介護予防体操
ドルチェ	月1～2回	水曜日	10:00～11:30	季節の歌を歌って健康に！
リラック・ギター・アンサンブル	月2回	第2・第4火曜日	10:00～11:30	ギターサークル