



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/>



赤ちゃん連れの方から高齢者まで
どなたでも気軽に参加できる集いの場
ヨールサロン

9/29 10:00～11:00
(火) 新子安地域ケアプラザ

多目的ホール

参加費 500 円 (材料費)

内 容 エッセンシャルオイルとは (講話)
アロマ香るコットンボールづくり
茶話会 (ハーブティーを飲みながら)

申 込 新子安地域ケアプラザまで
(☎423-1701) 9/26 (土) 〆切

共 催 ヨールサロン・新子安地域ケアプラザ

令和8年度 介護予防普及強化事業
フレ！フレ！フレイル予防！第5弾

参加費無料
先着 25 名

からだ が よろこぶ
栄養講座

日 時 9/3 (木) 10:00～11:30

会 場 新子安地域ケアプラザ 多目的ホール

講 師 管理栄養士・運動療法士 猪原 裕子先生

持 ち 物 飲み物・タオル (座って体操もします)

内 容 高齢者に必要な栄養・簡単レシピ 他

対 象 概ね 65 歳以上の方

申 込 新子安地域ケアプラザ (423-1701)

一緒に話そう
子育て & 介護のこと
ダブルケアカフェ

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？

8/26 水 10:00～11:30

対 象:ダブルケアに関心のある方

会場・申込:かなーちえサテライト(新子安)

(045-642-5727)

参 加 費:無料

次回:11/14 (土)
13:00～14:30

 **司法書士による
無料相談会**

成年後見・相続・遺言に関する相談が行えます

9月11日(金) 13:30～15:30

相談時間 1人30分。予約制

相談担当:リーガルサポートかながわ 司法書士

会場:新子安地域ケアプラザ 地域ケアルーム

募集:8組(先着順)

申込:新子安地域ケアプラザ(423-1701)まで

介護者のつらい

介護者のためのセルフケア

「最近、身体が辛い…」そんな介護者さんへ。
スキマ時間でできる簡単ストレッチと一緒に体験してみませんか？

8月20日 木 10:00～11:30

講 師:訪問看護ステーション幸

黛 理学療法士

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 : 4 2 3 - 1 7 0 1

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

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1 ○活き粋ストレッチ	2 ○赤ちゃん学級	3	4	5
6	7 ○すくすくかめっ子 ■ゆる体操	8	9 ○体操教室 ■ふれあいサロン	10 ■子雀の会	11	12 ■民謡教室
13	14 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	15 ○活き粋ストレッチ	16 ○すくすくかめっ子 ■おりがみ教室	17 ○ちえりーカフェ	18 ■パラダイス	19 休館日
20	21 ■ゆる体操	22 ■雀の会	23 ○体操教室	24	25	26 ■民謡教室
27	28 ○すくすくかめっ子 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	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い動きが特徴です。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> R8.7/8.7/22 8/12.8/26 9/9.9/23 10:00~11:30	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！ 見学・体験は随時可能です。	
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	<第2・4土曜日> 12:00~15:00	尺八の音色と力強い声が魅力的な民謡教室です。 初めての方も、まずはお気軽にご見学下さい。	500円
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そのご家族様) 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

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す

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 電話 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 電話 地域ケアプラザ
	17～翌9時	電話 コールセンター

曜日	時間	受付先
月～土	9～ 17時	窓口 電話 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。

子どもの支援者のための発達障害勉強会

困った行動の 理解と支援

**9/13
(日)**

実践で使える関り方の基本

10:00～11:30（受付 9:30～）

会場 新子安地域ケアプラザ 多目的ホール

講師 田中和樹先生

（ディアーズ1'st 作業療法士）

参加費 無料

対象 テーマに関心のある方

申込 右 LINE の QR コードより

共催 療養特化型事業所ディアーズ1'st



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

