





地域ケアプラザの催し物・教室のご案内

磯子地域ケアプラザでは、様々な催し物や教室を開催しています。ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。なお、教室によっては定員を満たしている場合もございますのでご了承下さい。

日	月	火	水	木	金	土
 1月	 年末年始休館（12/29～1/3）					
4	5	6	7	8 わいわい広場	9 親子体操ぐっぴい	10
11	12 成人の日 山折り谷折り	13 虹の会	14 お弁当お届け隊	15 ボッチャクラブ プラザdeごはん 介護者のつどい	16 青空会 みどりのサポーター	17 ふれあい体操 フードベントリ
18	19 貸館休館日	20 こいそ college	21	22 コグニサイズ	23 親子体操ぐっぴい レコード喫茶メモリーズ	24
25 集いのカフェ	26 いそご美声会♪	27 虹の会	28 お弁当お届け隊	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
 2月						
1	2 ふれあいサロン	3	4 あかちゃん教室	5 わいわい広場 ボッチャクラブ プラザdeごはん	6 青空会 みどりのサポーター	7
8	9 山折り谷折り	10 虹の会	11 建国記念の日 お弁当お届け隊	12	13 親子体操ぐっぴい	14
15	16 貸館休館日	17	18 こいそ college	19 ボッチャクラブ プラザdeごはん 介護者のつどい	20 青空会 みどりのサポーター	21 ふれあい体操 フードベントリ
22 集いのカフェ	23 天皇誕生日 ふれあいサロン いそご美声会♪	24 虹の会	25 お弁当お届け隊	26 コグニサイズ	27 親子体操ぐっぴい レコード喫茶メモリーズ	28

日	月	火	水	木	金	土
 3月						
1	2	3	4 あかちゃん教室	5 わいわい広場 ボッチャクラブ プラザdeごはん	6 青空会 みどりのサポーター	7
8	9 山折り谷折り	10 虹の会	11 お弁当お届け隊	12 ユアアイ屋食会	13 親子体操ぐっぴい	14
15	16 貸館休館日	17	18	19 ボッチャクラブ プラザdeごはん	20 春分の日 みどりのサポーター	21 フードベントリ
22 集いのカフェ	23 ふれあいサロン いそご美声会♪	24 虹の会	25 こいそ college お弁当お届け隊	26 コグニサイズ 介護者のつどい	27 親子体操 レコード喫茶メモリーズ	28
29	30	31				

横浜市磯子地域ケアプラザは横浜市の指定管理を受け社会福祉法人横浜市福祉サービス協会が受託運営しています。

磯子地域ケアプラザ便り コスモス



《 第100号 》
発行日 2026年 1月1日
発行 (福)横浜市福祉サービス協会
横浜市磯子地域ケアプラザ
住所 横浜市磯子区磯子 3-1-22
電話 758-0180 FAX 758-0181
発行責任者 所長 蒲生 清孝



謹んで新春をお祝い申し上げます

昨年中は大変お世話になり誠にありがとうございました。2026年春から地域福祉保健計画「スイッチ ON 磯子」の5期がスタートします。地域の皆様とともに第5期地域福祉計画をひとつひとつ進めていきたいと思ひます。

また、磯子地域ケアプラザの広報誌「コスモス」が100号となりました。気持ち新たに何事にも取り組む所存でございますので、変わらぬ御指導を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

本年も皆様が御健勝で御多幸でありますよう、心からお祈り申し上げます。

磯子地域ケアプラザ所長 蒲生 清孝



ケアプラザのボランティア特集

～社会参加で健康寿命をのばしましょう！～

いつまでも地域で元気に過ごすための3つの柱は、「運動（体力）」

「食生活（栄養・口のはたらき）」「社会参加」と言われています。

家から外に出て活動することで、健康寿命（※）をのばしましょう。

ケアプラザでは、さまざまなボランティア活動の場を提供しています。

地域でいきいきと過ごせるように、積極的に社会参加してみませんか。

◆就園前の子どもが参加する講座

「親子体操ぐっぴい」 第2・4 金曜日

◆小中学生のための学習支援

「ばるーん」 毎週水・金曜日

◆地域の困っている人のお手伝い

「ちょこっとボランティア えがお」

家事支援（掃除、買物代行など）、外出支援、その他（草取り、話し相手など）

◆デイサービス

ドライヤーかけ、お茶出し、お話し相手等 月～土曜日 9:30～12:00

※「健康寿命」… 介護や支援を必要とせず、自立した生活を送ることができる期間



地域包括支援センター

あなたのまちの相談窓口
保健師・主任介護支援専門員・
社会福祉士が対応します。

担当地域

磯子2～7丁目、磯子台、
新磯子町、森1丁目、新森町

相談時間

（月～土）9:00～18:00
（日・祝・第3月）9:00～17:00

担当者が不在の場合も
ありますので、ご来館
の際は事前にご連絡を
お願い致します。



参加者募集！

◆申込み・問い合わせ◆ 045-758-0180

募集中事業紹介 状況により **定員、時間、内容を変更、および中止、延期** になる場合があります。

男性のための レコード喫茶 メモリース

同伴OK！

レコードで懐かしい音楽を聴きながら
静かな時を過ごしませんか？

日 時 毎月第4金曜日 13:00～14:30

● 1月23日 **特** 青春フォーク
● 2月27日 **集** 加山 雄三
● 3月27日 **集** 卒業・旅立ちの歌

参加費 無料

申 込 不要



わいわい広場

申込み不要

親子で楽しく遊べる交流の場です。

日 時 毎月 第1木曜日 10:00～11:30

(1月は第2木曜日に実施)

● 1月8日 あそび・隊！と遊ぼう ※
● 2月5日 ヘルスメイトの食育講座
● 3月5日 磯子消防署 乳幼児向け応急処置法

対 象 未就学児の親子

参加費 2・3月は無料※1月8日は100円

★プログラムにより100円の参加費(材料代、
講師代一部負担金)をいただきます。

★わいわい広場終了後、ボランティアルームを
15時まで開放します！お食事もできます！



こいそ College

本場中国のギョーザ作りを体験しよう



日 時 1月20日(火) 10:00～12:00

講 師 多文化共生ラウンジ 李 健人氏

定 員 先着15名(※要予約)

対 象 磯子区内にお住まいの地域の方

参加費 500円

申 込 受付中 **電話、または窓口にて**

こいそ College

音楽で健康な体づくり

日 時 2月18日(水)
10:00～11:30

講 師 福田 千春氏

定 員 先着20名(※要予約)

対 象 磯子区内にお住まいの地域の方

参加費 無料

申 込 1月12日(月)～ **電話、または窓口にて**



こいそ College

いきいき美容教室

日 時 3月25日(水)
10:00～11:30

講 師 資生堂ジャパン株式会社

定 員 先着20名(※要予約)

対 象 磯子区内にお住まいの地域の方

参加費 無料

申 込 2月11日(水)～ **電話、または窓口にて**



場 所 芦名橋公園

雨天の時は中止

日 時 毎週月曜日

9:40～9:50

申 込 不要



どなたでも自由に参加できます

場 所 磯子3丁目団地内中庭

雨天の時は

社会教育コーナー入口前

日 時 毎週月曜日

10:00～10:10

申 込 不要



いっしょいませ～

● 1月25日(日)
● 2月22日(日)
● 3月22日(日)

地域の方が集える場所として「介護予防」「認知症
予防」のための『集いのカフェ』を開いています。
皆様と楽しいひとときを過ごしましょう。

日 時 毎月第4日曜日
13:00～14:30

参加費 100円(お茶菓子代)

申 込 不要



歌って健康づくり いそご美声会

大型スクリーンの歌詞を見ながら、
唱歌や昭和の歌を歌いましょう。
(歌集はお配りしていません)

日 時 毎月 第4月曜日 13:15～14:15

● 1月26日 ● 2月23日 ● 3月23日

定 員 先着30名

参加費 無料

申 込 不要



介護者のつどい ～日頃の想いを話してみませんか？～

介護者の皆様、介護や家事などで心身ともにお疲れではないでしょうか？
日々の想いを分かち合うことで、気持ちが軽くなります。介護者同士で情報交換を
しながら、少しでも負担を減らしていきましょう。

日 時 ● 1月15日(木) ● 2月19日(木) 10:00～11:30 ● 3月26日(木)

内 容 ミニ講座、自由懇談、情報交換など

対 象 介護をされている方どなたでも

定 員 8名

参加費 無料

申 込 **電話、または窓口にて**



フラザ de ごはん

こども食堂

小学生、中学生、高校生の皆さん、みんなで食事をしな
がら楽しく過ごしましょう。お家の方も一緒にどうぞ。

日 時 毎月 第1・第3木曜日

16:45～18:30

● 1/15 ● 2/5・19 ● 3/5・19

対 象 地域の小・中・高校生 その家族

参加費 小・中・高校生：無料 / 大人：300円

申 込 不要 **メニュー** お楽しみ！

主 催 ボランティアグループ「プラザ de ごはん」

こども食堂



ホームページのご紹介

★貸室状況

(4か月分を毎月2回更新 15日・月末)

★イベント開催情報

★ブログ～ひねもす日記～ ※不定期更新

★広報紙「コスモス」

などを掲載しています。



こいそちゃん