

※以下の事業は変更、中止の可能性あります。  
※参加希望の方は事前にお申し込み下さい。 ※キャンセル待ちになる場合がございます。

矢向地域ケアプラザ主催のプログラム (会場：矢向地域ケアプラザ)

講座名	開催日・時間	定員	参加費	対象	内容	
子育て とちのき 子育てサロン	4月25日(金) 10:00~13:30 ※終了時間を延長しました! ※持参したお弁当を食べられます	20組	無料	乳幼児・保護者 ・矢向・江ヶ崎 地区の方	室内に滑り台やトンネル、本等を用意。「とちのきず」のお楽しみ企画などもあります。	
ゆっくりゆっくり 転ばん体操	4月2日・16日(水) 14:00~15:00	19名	200円 (保険料等)	おおむね 75才以上 ・矢向・江ヶ崎 地区の方	足元が不安になってきた高齢の方向けのゆっくりペースの体操です。	
リフレッシュ体操	4月3日・17日(木) 13:30~15:00	20名	300円 (保険料等)	おおむね 60才以上 ・矢向・江ヶ崎 地区の方	「いつまでも若々しく!」音楽に合わせた体操やストレッチ、ダンスを楽しんでいます。	
とちの き の ヨ ガ	朝のヨガ	4月7日・21日(月) 10:00~11:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	大人気のヨガ!参加者から体調が良くなったとの声が届いています。
	夜のヨガ 木曜日	4月10日・24日(木) 19:00~20:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	空いている時は木、金、両方に参加できます。事前に登録が必要。定員に達した時点で受付終了となります。予めご了承ください。
	夜のヨガ 金曜日	4月4日・18日(金) 19:00~20:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先
簡単エアロビクス ~青竹ふみふみ エクササイズ~	4月5日(土) 10:30~11:15	15名	250円 (保険料等)	おおむね 50才以上 ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	エアロビクス、青竹ふみ、筋トレ、ストレッチ等々…充実の45分間です。	
趣味 昭和の寺子屋	4月 3日(木)15:10~16:10 4月15日(火)10:30~11:30	15名 程度	100円 (消耗品費等)	どなたでも	脳トレに良いナンプレ(数独)、計算、クイズ等々…いろいろ用意しています。	

※原則、ヨガのコースは重複して受けることはできません。

後方支援団体の活動 (会場/集合場所：矢向地域ケアプラザ) 対象：矢向・江ヶ崎在住の方

矢向地区保健活動推進員主催 <b>ポッチャサロン</b>	4月7日(月) 14:00~15:30 参加費：なし		老若男女、誰もが楽しめる屋内球技!当日2チームに分かれて得点を競います。初めての方も大歓迎!ぜひ参加してみませんか?
矢向地区保健活動推進員主催 <b>ノルディックウォーキング【つどい】</b>	4月14日(月) 9:30集合 (10:30頃解散) 参加費：なし ※雨天中止		2本のストックを持ち、おしゃべりしながら町中を歩きます。ストックは貸してもらえます。気軽に参加してみませんか?
元気づくりステーション事業 <b>健康サロン~輪(りん)~</b>	4月18日(金) 10:00~11:30 参加費：100円(材料費等)		楽しみながら介護予防ができる集いの場です。参加者の皆さんで内容も決めている、とても楽しいサロンです♡

介護なんでも相談室

4月19日(土)13:30~15:00

矢向地域ケアプラザ ボランティアルーム

参加費無料!  
事前申込不要・出入り自由



介護の悩みを話し合ったり、  
介護方法や制度・サービスに関する情報交換  
などを行ったりしています。

今年もやります!「とちのきフェア」!  
地域のクイズ 大募集!

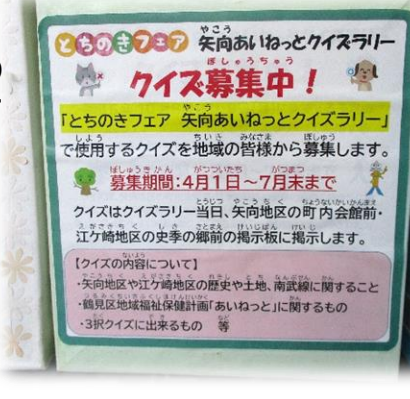
令和7年 10月11日(土)・12日(日)に恒例の  
「とちのきフェア」を開催する予定です。  
その中で行う「矢向あいねっとクイズラリー」の  
クイズを地域の皆様から募集します!

募集期間：4月1日~7月31日

【クイズの内容について】

- ・矢向地区や江ヶ崎地区の歴史や土地、南武線に関するもの
- ・鶴見区地域福祉保健計画「あいねっと」に関するもの
- ・小学生が解くことができるもの、地元の方ならではのマニアックなもの
- ・3択クイズに出来るもの 等々

クイズは、矢向地域  
ケアプラザ入り口の  
ボックスに入れて下  
さい。皆様のアイデ  
アをお待ちしており  
ます。



ご存じですか?ケアプラザの  
介護保険「デイサービス」



家族や友人にデイサービスの利用  
を勧められるけれど、自分では「ま  
だまだ必要ない!」と思っている方

高齢の親が日中ひとりになるので心配な方  
最近体力や気力が衰えてきて心配な方

少しでも気になる方は

まずは見学に来ませんか?

随時見学受付中!



デイサービスでは、1日に4回以上  
体操しています。1回の体操は10  
分以上!思いのほか運動量があり  
ます。体力の維持・向上のため  
まずは見学に来てみませんか?



4月生まれの方! (更新無料)

とちホルダーの更新をお願いします!

登録事項に変更がない場合でも、  
ケアプラザまで一度お電話ください。



プラザギャラリー ~当館1階のミニ作品~

3月「史季の郷」様

4月「木版画同好会」様

ケアプラザでは、毎月、様々な団体  
の方にボランティアで作品を展示して  
いただいています。ぜひご覧ください。



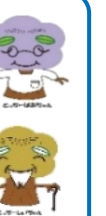
横浜市矢向地域ケアプラザ

代表電話：045-573-0020

相談電話：045-573-0029

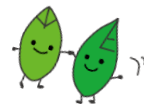
(福祉・保健に関する相談)

※来所やオンラインでの相談をご希望の方  
は、あらかじめお電話でご予約ください!



## 地域包括支援センター

### 「民生委員ケアマネ連絡会」



1月20日(月)、矢向4丁目の民生委員さんと4丁目に担当する方がいるケアマネジャーさんをお招きして連絡会を行いました。情報共有を行い、関係性を強化する場となりました。

### 「ケアマネ勉強会」

1月22日(水)、「弁護士さんとの連携」をテーマにケアマネ勉強会を行いました。弁護士の久貝先生が事例を交えて、分かりやすくお話してくださり、制度の理解を深める良い機会になりました。



## 地域活動交流事業

### 「矢向・江ヶ崎子どもフェスタ2025」開催!

1月26日(日)、矢向地区連合町内会・江ヶ崎町内会主催の「矢向・江ヶ崎子どもフェスタ2025」が、矢向地区センターと矢向地域ケアプラザを会場に開催されました。

1階ケアプラザでは、乳幼児とその保護者向けに「子育て支援コーナー」を設置。紙芝居・絵本の読み聞かせ・ベビー向けおもちゃ作り・ふれあいあそびなどを行い、約330名の親子が遊びに来てくれました。

地区センターでは、「世代間交流と多文化共生」をテーマに、展示や発表、体験コーナーなど様々なイベントを実施しました。

駐車場ではパトカーや消防車などの働く車や、バルーン販売車、ガチャガチャなどが来て、体験や記念撮影できる機会となりました。

多くの機関や地域のボランティア団体がイベントを盛り上げてくださり、大変楽しい1日になりました。

みなさん、来年も「矢向・江ヶ崎子どもフェスタ」に遊びに来てくださいね。



その他にも様々な体験をしていただきました♪

### 小春&小夏だよ 矢向地域ケアプラザデイサービス



1月12日(日)、デイサービスに寿司職人がきてくださり『矢向にぎり寿司ランチ』を開催しました。

お寿司を食べるため、追加で利用して下さる方もいました。

出来立てのお寿司を「おいしい!」と頼張る皆さん。沢山の笑顔がみられました♡



2月は節分...ということで『鬼ヶ島上陸』ゲームを楽しみました! 桃太郎たちの顔付きボールを岸壁のカゴに投げ入れ、得点を競い合い、盛り上がりました。



【リアルな鬼ヶ島のセット】