

藤棚地域ケアプラザカレンダー

日程が変更、中止になる場合がございます。感染予防のため、自宅での検温、十分な体調管理の上
ご参加ください。お問い合わせはこちらまで TEL：045-253-0661 担当：地域活動交流

| 2024年 3月 | | | | | | | 2月20日現在の予定です | | | | | | |
|----------------------|--|---|---------------------|-----------------------------|--------------------------------|---------------------|--------------|---|---|---|---|---|---|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | 1 | 2 | | | | | | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | |
| ☆ルアナ-3B体操 | ♪シタール ☆にこにこ会 | 🎸リラックギター ☆ころぼんよ体操 *フレンドリーヨガ | ♪赤ちゃん教室 📧eネット同好会 | | ☆すこやかクラブ ☆はつらつクラブ | ☆キラキラ会 | | | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | | | | | |
| ☆さわやか体操 | ♪シタール *ストレッチ月曜会 📧藤棚 ECLUB ☆ひまわり会 | ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ *フレンドリーヨガ | 📧eネット同好会 | ☆作味会 📧わくわくフォト | | ☆いきいき健康体操 ☆キラキラ会 | | | | | | | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | | | | | | | |
| ☆ルアナ-3B体操 | 休館日 | ☆にこにこ会 *フレンドリーヨガ | 📧eネット同好会 | ♪ピーナッツクラブ *イリマ お気楽ひろば | ☆すこやかクラブ ☆はつらつクラブ ☆ひまわり会 | ☆赤い靴 | | | | | | | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | | | | | |
| ☆さわやか体操 ★男性介護者の集い | 📧GOGO 脳トレ *ストレッチ月曜会 📧藤棚 ECLUB | 🎸リラックギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ *フレンドリーヨガ | 📧ドルチェ | | | | | | | | | | |
| 31 | | | | | | | | | | | | | |
| 2024年 4月 | | | | | | | 2月20日現在の予定です | | | | | | |
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | | |
| | ☆にこにこ会 | ☆ころぼんよ体操 | ♪赤ちゃん教室 📧eネット同好会 | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | | | | | | | |
| ☆ルアナ-3B体操 | 📧藤棚 ECLUB ☆ひまわり会 *ストレッチ月曜会 | 🎸リラックギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ | 📧eネット同好会 | ☆作味会 📧わくわくフォト | ☆すこやかクラブ ☆はつらつクラブ | ☆キラキラ会 | | | | | | | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | |
| ☆さわやか体操 | 休館日 | ☆にこにこ会 *フレンドリーヨガ | 📧ドルチェ 📧eネット同好会 | ♪ピーナッツクラブ お気楽ひろば *イリマ | | ☆キラキラ会 | | | | | | | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | | | | | | | |
| ☆ルアナ-3B体操 | ♪シタール 📧GOGO 脳トレ *ストレッチ月曜会 📧藤棚 ECLUB | 🎸リラックギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ *フレンドリーヨガ | | | ☆すこやかクラブ ☆はつらつクラブ ☆ひまわり会 | ☆赤い靴 | | | | | | | |
| 28 | 29 | 30 | | | | | | | | | | | |
| ☆さわやか体操 | | | | | | | | | | | | | |

☆高齢者対象

♪子育て支援

♡障がい者余暇支援

📧生涯学習

★健康維持

☆男性対象

その他



ふじだな

夢だより

.....
地域版
.....

【発行】横浜市藤棚地域ケアプラザ
横浜市西区藤棚町 2-198

発行日：令和6年3月1日
TEL：045-253-0661

発行責任者 本間 睦
FAX：045-253-0698

地域包括支援センター
ワンポイント講座



ひとりで抱え込まないで

親や配偶者の介護は、思ったより大変なものです。

気がつかないうちにストレスが溜まっていませんか？

最近、高齢者虐待の相談が増えています。介護者の負担が大きくなって
いることに一因があると感じています。

まずは、ひとりで抱え込まないで地域包括支援センターにご相談ください。
また集いの場、「在宅男性介護の集い」「わたぼうしカフェ」へぜひご参加
ください。同じ悩みを抱える仲間との会話で、気が楽になったりよい方法がみ
つかったりします。ご家族も一緒にどうぞ！

お問い合わせは、横浜市藤棚地域ケアプラザ 地域包括支援センターへ！TEL 045-253-0662

在宅男性介護者の集い

令和6年3月24日（日）
時間：13時30分～15時
場所：横浜市藤棚地域ケアプラザ
多目的ホール

わたぼうしカフェ（認知症カフェ）

毎月 第3土曜日（原則）
時間：13時～16時
場所：にしとも広場
（西区役所1階）

感染予防のため、自宅での検温、十分な体調管理の上ご参加ください。

子育て支援事業

ピーナッツクラブ



リズム遊び

3月

リズムに合わせてみんなで元気に
体を動かしましょう。
ぜひご参加ください。



- 日 時 3/21(木) 10:00～11:00
- 場 所 横浜市藤棚地域ケアプラザ
多目的ホール
- 対 象 0歳児～未就園児の親子
- 講 師 ろぜっと保育園 保育士
- 持ち物 上履き・マスク

※親子共に靴下が脱げる服装でお越しください。

親子ヨガ

4月

気軽に楽しめる親子ヨガです。
お子さんとスキンシップしながら、体を
動かし、ほぐします。体も気分もすっきり！
ぜひ、ご参加ください。

- 日 時 4/18(木) 10:00～11:00
- 場 所 横浜市藤棚地域ケアプラザ
多目的ホール
- 対 象 0歳児～未就園児の親子
- 持ち物 上履き・マスク

【共通】 ■参加費 100円（保険料含む） ■定員 8組（事前予約制）
※お申込みは電話又は来所にて受付します。

共催：保育所子育てひろば私立常設園「ろぜっと保育園」

《お申込み・お問い合わせ》 横浜市藤棚地域ケアプラザ TEL:045-253-0661 担当：地域活動交流

