

矢向地域ケアプラザ 令和8年1月の予定



横浜市矢向地域ケアプラザ
045-573-0020

※以下の事業は変更、中止の可能性があります。

※参加希望の方は事前にお申し込みください。※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	どちのき 子育てサロン	1月23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。「どちのきっず」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	1月7日・21日(水) 14:00~15:00	19名	200円 (保険料等)	おおむね 75歳以上 ・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	1月15日(木) 13:30~15:00 ※1月は1回開催	20名	250円 (保険料等)	おおむね 60歳以上 ・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。				
体操	朝のヨガ	1月5日・19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	1月8日・22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	※原則、ヨガのコースは重複して受けすることはできません。				
	夜のヨガ 金曜日	1月16日・30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	空いている時は木、金、両方に参加できます。事前に登録が必要です。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。				
	簡単エアロビクス ~青竹ふみふみ エクササイズ~	1月10日(土) 10:30~11:15	15名	250円 (保険料等)	おおむね 50歳以上 ・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	1月20日(火)10:30~11:30 ※1月は1回開催	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。				
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 ボッチャサロン										
1月5日(月)14:00~		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 ノルディックウォーキング 【つどい】										
第2月曜日が祝日のため お休み		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 健康サロン~輪(りん)~										
1月16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! ♥							

横浜市矢向地域ケアプラザ

どちのき 地域版 令和8年1月号

第317号 令和7年12月1日発行
発行: (福)横浜市福祉サービス協会
住所: 横浜市鶴見区矢向4-32-11
電話: 045-573-0020
発行責任者: 所長 秋葉弘志

どちのき手芸の会

要予約

【かわいい雲形フック】

1月16日(金)13:30~15:00

矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費: 700円(材料費・保険料等)

講師: 長田 星香 氏

定員: 16名 ※矢向・江ヶ崎地区の方優先

持ち物: はさみ

※マスク着用

※応募者の中から抽選

し12月26日(金)

に参加の可否をご連絡します。



あかるく! あたまを使って! あきらめない!
スリーA講座

1月30日(金)14:00~15:30

新鶴見小学校コミュニティハウス

NPO 法人 認知症予防スリーA

講師: よこはまかたつむりの会 保母 恵 先生

参加費: 無料

対象: おおむね65才以上の方



認知症予防の活動に取り組んでいる方

※矢向・江ヶ崎地区の方優先

持ち物: マスク、飲み物

※動きやすい服装でお越しください

定員: 25名程度 (事前予約制)

頭文字の3つの「あ」=「A」をとったスリーA

認知症予防のきっかけや、認知症当事者との関わり方等について、脳活性化リハビリゲームを通して一緒に楽しみながら学びましょう!

矢向・江ヶ崎

子どもフェスタ 2026



1月25日(日)10:00~14:00

矢向地区センター・矢向地域ケアプラザ

◆子育て支援コーナー

・ベビー向けおもちゃ作り・手遊び&ふれあい遊び
・ゲーム・読み聞かせ・相談コーナー

◆子ども遊びコーナー

・わいばしでっぽう・ぶんぶんごま・手作り万華鏡
・バルーンアート・ニッ池水族館・ブーメラン

◆ステージ

・矢向小学校 PTA 合唱団
・矢向小総合学習発表
・bingoゲーム大会

◆はたらく車コーナー

◆矢向ふれあいカワエ

※現在企画中のため内容が

変更になる場合があります。

他にも楽しいこと
たくさんあるよ~♥
赤ちゃんも小学生も
みんな集まれ~!



ご挨拶



横浜市矢向地域ケアプラザ
所長 秋葉 弘志

11月1日付で、矢向地域ケアプラザの所長となりました。秋葉弘志(あきは ひろし)と申します。異動前は中区の事業所でケアマネジャーをしておりました。年度途中での交代となります。前任同様、地域のみなさまと共に、地域を盛り立てていく所存です。どうぞよろしくお願いいたします。

1月生まれの方! (更新無料)
どっ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~

12月「矢向小学校キッズクラブ」様



1月「ひまわり写真クラブ」様

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 ←関する相談

※来所での相談をご希望の方は予めお電話でご予約下さい!

地域活動交流事業



10/5・11/2「お楽しみ演芸館」開催！

今年の「お楽しみ演芸館」は、「マンドリンアンサンブル アマービレ」様(10月5日(日))、「イルヴェント マンドリーノ」様(11月2日(日))の矢向地域ケアプラザ貸室利用団体のみなさまにご協力いただき、マンドリンの演奏会を行いました。

両日とも大盛況で、プログラムには有名な曲や元気の出る曲が多く、自然と観客も一緒に歌いながら、楽しい時間を過ごしていました。



【マンドリンアンサンブル アマービレ 様】

【イルヴェント マンドリーノ 様】

矢向地域ケアプラザデイサービス



矢向地域ケアプラザのデイサービスでは、日頃から多くのボランティアさんが活躍してくださっています。お客様が心地よく過ごせるようにお手伝いいただき、スタッフ一同心から感謝申し上げます。これからも末永くよろしくお願ひいたします。

(写真はボランティアさんの一部です)

ボランティアさん
活躍中！



【入浴後のドライヤーかけ】



【囲碁のお相手】



【傾聴・レクリエーション見守り】

地域包括支援センター



11/13「備えて安心講座」を実施☆

成年後見制度、遺言、鶴見区版エンディングノート「わになるノート」について、経験豊富な行政書士さんから具体例を交えて、説明していただきました。鶴見区で増加している詐欺の情報提供もしていただき、相談窓口の確認や注意喚起もできました。当日欠席もあり参加者は5名で少人数でしたが、講師と参加者が会話しながら進む場面もありました。質疑応答も活発でしたが、講座後にも個別で相談を受けてください、参加して良かったと感想をいただきました。



のと・な・り



☆『ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ』を活用しましょう！☆

今回のテーマは、『地域活動』です。

横浜市では、主に高齢者を対象とした①身近な地域活動・地域のサロン ②趣味活動の場日常生活のちょっとした③困りごとをお手伝いする活動などの情報を検索できるウェブサイトがあります！

【検索ナビの使い方】 キーワードや住所、カテゴリなど、組み合わせて検索できます！

さがせる！



横浜 地域活動ナビ

みつかる！



検索



トップページの「詳細検索」をクリック

