

発行：横浜市浦舟地域ケアプラザ  
住所：横浜市南区浦舟町3-46  
電話：045-261-3315  
FAX：045-264-1238  
発行責任者：李尾 奈王子  
令和7年4月1日発行 No.98号



## 新年度はじまりました！



令和7年度も浦舟地域ケアプラザを、どうぞよろしく  
お願いいたします。  
当地域ケアプラザは、地域の皆さまが安心して暮らせる地域を目指し、  
一人ひとりに寄り添った支援を続けてまいります。  
今年度も皆さまの意見を大切にしながら、よりよい地域づくりに努めて  
まいりますので、どうぞお気軽にお立ち寄りください。

所長 李尾 奈王子

## 地域活動交流からのお知らせ

### 筆ペンの達人

筆ペンお習字で字も心も美しく  
筆ペン等道具は用意します  
お名前を綺麗に書いてみませんか？

日時：4月4日（金）13：00～

場所：多目的ホール

対象：60歳以上

定員：10名

参加費：100円

講師：高橋 香風 氏

申込み：3月4日（火）10：00～

※先着順 お電話、来館にて受付ます



### 大人のための役に立つ おくすり講座

お薬の飲み方や飲み合わせなど  
知っておくと役立つあれこれ聞いて  
みませんか？

日時：4月18日（金）13：00～

場所：多目的ホール

対象：どなたでも

定員：20名

参加費：無料

講師：さくら薬局薬剤師

小野 尚子 氏

申込み：3月18日（火）10：00～

※先着順 お電話、来館にて受付ます



申込み・問合せ：045-261-3315 地域活動交流

浦舟地域ケアプラザ開館時間

月～土 9：00～18：00(※)

日・祝 9：00～17：00

※夜間貸室申込がある場合のみ21時まで開館



浦舟地域ケアプラザ休日

第3月曜日(施設点検日)

年末年始 (12/29～1/3)

## 地域包括支援センターからのお知らせ

毎月続けることで **フレイル予防!**

会場は **注意**  
浦舟地域ケアプラザです!

新講座!  
「笑いヨガ」

浦舟地域ケアプラザ編

### 健康づくり教室



運動・笑いヨガ・栄養・口腔ケアの4回コースです。  
より健康に毎日を送れるように、改めて生活習慣を見直しましょう。



開催日	時間	内容	講師
5月30日(金)	13:00～14:30	運動	生田目小春 氏
6月20日(金)	13:30～14:30	笑いヨガ	斉藤友子 氏
7月18日(金)	13:30～14:30	栄養	小澤早苗 氏
8月1日(金)	13:30～14:30	口腔ケア	安田加代子 氏

【場所】浦舟地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費無料!

【対象】65歳以上で、初めてケアプラザの講座に参加される方【定員】20名(申込先着順)

申込受付開始：4月22日(火)10:00～ 電話または窓口で (1回でもお申込みいただけます!)

### 横浜清陵高校球児へ 千羽鶴のエール



球児の皆さんへ  
想いを込めて。。

第97回選抜高校野球  
大会へ出場された横浜清  
陵高校へ地域の皆さんが  
心を込めて折ってくださった  
2642羽の折り鶴を寄贈  
いたしました。  
予定数を上回る数をいた  
だきました。  
ご協力ありがとうございました!

地域包括支援センターより

### お困りことはありませんか？

介護や健康のこと、その他のお困りごとなど  
ご相談ください。



事前にお電話  
ください

【相談担当地域】

お三の宮地区

日枝町・南吉田町・山王町・高砂町

・新川町・二葉町・吉野町

【寿東部地区】

高根町・永楽町・白妙町・万世町・真金町

・浦舟町

相談電話 045(261)3318

### 車椅子貸し出しについて

ケアプラザでは地域の方へ車椅子の貸出をしています。  
貸出期間は**最長1週間**です。貸出・返却は開館時間のみとなります。  
※予約などは受け付けておりません。  
詳細については直接お問い合わせください。



お問い合わせ 浦舟地域ケアプラザ 電話 045-261-3315