

# 藤棚地域ケアプラザカレンダー

2026年 5月

4月20日現在の予定です

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 他 司法書士相談会
3	4 高 にこにこ会	5 高 ころばん体操	6	7 高 横浜中部ポッチャ	8 高 すこやかクラブ 高 横浜ふまねっと	9 高 キラキラ会
10 高 さわやか体操 生 編み物クラブ	11 子 シタール 他 FGS 障 ストレッチ月曜会 生 藤棚ECLUB 高 ひまわり会 生 ときめき奏サロン	12 生 リラクギター 高 藤棚3B元気会 高 とんぼ 障 フレンドリーヨガ	13 生 ドルチェ	14 高 作味会 生 わくわくフォト	15	16 高 キラキラ会
17 生 ルアナ-3B体操	18 休館日	19 子 シタール 高 にこにこ会 障 フレンドリーヨガ	20 高 ふまねっと体験会	21 高 横浜中部ポッチャ 他 お気楽ひろば 生 イリマ	22 高 すこやかクラブ 高 ひまわり会	23 高 赤い靴
24 高 さわやか体操 他 介護者の集い 生 編み物クラブ	25 生 GOGO脳トレ 障 ストレッチ月曜会 生 藤棚ECLUB 生 ときめき奏サロン	26 生 リラクギター 高 とんぼ 障 フレンドリーヨガ 生 ときめき奏サロン	27 生 ドルチェ	28 子 ピーナッツクラブ 高 ふじだな夢学園	29 高 春の収穫祭	30
31 生 ルアナ-3B体操						

2026年 6月

日	月	火	水	木	金	土
	1 子 シタール 障 ストレッチ月曜会	2 高 ころばん体操	3 子 赤ちゃん教室	4 高 横浜中部ポッチャ	5	6
7 	8 休館日	9 生 リラクギター 高 藤棚3B元気会 高 とんぼ 生 ときめき奏サロン	10 生 ドルチェ	11 高 作味会 生 わくわくフォト	12 高 すこやかクラブ 高 横浜ふまねっと	13 高 キラキラ会
14 高 さわやか体操 生 編み物クラブ	15 高 にこにこ会 高 ひまわり会	16 障 フレンドリーヨガ	17 高 横浜ふまねっと	18 子 ピーナッツクラブ 高 横浜中部ポッチャ 他 お気楽ひろば 生 イリマ	19 高 すこやかクラブ	20 他 ギターコンサート
21	22 生 GOGO脳トレ 障 ストレッチ月曜会 生 藤棚ECLUB 生 ときめき奏サロン	23 高 藤棚3B元気会 高 にこにこ会 高 とんぼ 生 ときめき奏サロン 障 フレンドリーヨガ	24	25 高 ふじだな夢学園	26 子 シタール 高 ひまわり会	27 高 赤い靴
28 高 さわやか体操 生 編み物クラブ	29	30				

※日程が変更、中止になる場合がございます。当ケアプラザは高齢者施設のため、マスクの着用など感染症予防にご協力ください。

高→高齢者対象 子→子育て支援 障→障がい者余暇支援 生→生涯学習 健→健康維持 他→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 8 年 5 月 1 日  
TEL：045 - 253 - 0661

発行責任者 本間 睦  
FAX：045 - 253 - 0698



藤棚地区センター合同開催

**6/7(日)**  
**10:00~13:00**

楽しい催しものがいっぱい！  
みなさまのお越しをお待ちしています！  
※当日は駐車場、駐輪場はありません。  
ご注意ください。

雨天決行



マスコットキャラクター  
フジダーニヤに  
会いに来てね！



## 昔あそび

こま、けん玉、など  
昔なつかしい遊びを体験！



## 健康測定

楽しく健康チェック！  
いつまでも健康に！



## ふじだなミニステージ

のど自慢大会  
参加者募集中！



## 物品・飲食販売

※商品がなくなり次第終了

## 折り鶴コーナー

平和を願い、千羽鶴を  
一緒に折りましょう



藤棚地区センター会場(10:00~13:00)でも各種催し物を開催します！ ※都合により内容が変わる場合があります。

子育て支援事業

# ピーナッツクラブ



■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 ■定員 10組(事前予約制) ※お申込みは電話又は来所にて

## 5月 親子で楽しむ♪春の音楽会

ママ音楽ユニット♪ショクラッティ♪さんによる音楽会  
です。聴いて！見て！リズムに乗って！楽しい演目が  
いっぱい…ぜひ、親子でお越しください。

■日時 5/28(木) 10:00~11:00

■参加費 100円(保険料含む)

■持ち物 上履き・(マスク)

## 6月 もしものための救急講座

消防士さんが応急手当や誤飲時の対応などをわかり  
やすく教えてくれます！一緒に学びましょう。

■日時 6/18(木) 10:00~11:00

■参加費 100円(保険料含む)

■講師 境之谷消防出張所 地域担当/梶谷氏

■持ち物 上履き・(マスク)

いずれのお申込み、お問い合わせはこちらどうぞ！

横浜市藤棚地域ケアプラザ 地域活動交流 ☎ 253-0661

# 地域包括支援センターより講座のお知らせ



【協力】神奈川県司法書士会横浜西支部

## 司法書士個別相談会 〈参加費無料〉

**7月4日(土)** ① 14:00~14:40 又は ② 14:50~15:30  
**9月5日(土)** 各日2枠の予約制です。どちらかを選択いただき、前日までに  
お電話または来所にて予約をお願いします。

◆ 場 所:横浜市藤棚地域ケアプラザ 地域ケアルーム

司法書士による無料個別相談会です。遺言・相続のこと、土地や家のこと、成年後見制度のことなど  
お気軽にご相談ください。地域の方どなたでもご利用できます。※相続税や確定申告は相談できません。

- ・不動産、借地のことで聞きたい
- ・相続ってどうしたらいいの？
- ・遺言書を書きたいけれど...
- ・成年後見制度について知りたい



地域にお住まいの方、  
どなたでも予約可能です。  
お気軽にご相談ください。



ご希望の方にはエンディングノートをお渡します!

介護について悩んでいませんか？

## 藤棚介護者の集い

一人で抱え込んでいませんか？介護の苦勞は体験しなければ  
理解できないものです。どなたでもご参加ください。

**5月24日(日) 13:30~15:00**

- ◆ 場 所:横浜市藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆ 内 容:参加者同士の交流



【協力】大山弘三 行政書士/山田恭子 行政書士 【主催】お気楽ひろば

## お気楽ひろば ~生活の困りごとから相続・遺言など法律のことまで~



毎月 第3木曜日 **5月21日(木)・6月18日(木)**

- ◆ 時 間:座談会 13:30-15:00/個別相談会 14:30-15:00  
個別相談会は事前予約制、各日2名まで。前日までにケアプラザへ予約してください。
- ◆ 場 所:横浜市藤棚地域ケアプラザ ボランティアルーム
- ◆ 参加費:100円(コーヒー付き)

ちょっと聞いてほしい、日々の小さな困りごと等々...コーヒ  
ーを飲みながらお話し  
しましょう♪

ここに来れば心も体も元気になれる!

元気づくりステーション **ひだまり会** 毎月第2火曜日 13:30~15:00

**5月12日(火)** お花見ウォーキング(雨天時:会館内で体操&茶話会)

**6月 9日(火)** 運動講座(体操・脳トレなど)運動指導士/高垣 茂子先生

- ◆ 場 所:境之谷西部町内会館(西区境之谷 60) ◆ 参加費:200円(お茶菓子あり)

# 第6回 リラック・ギターアンサンブル定期演奏会 (第3回 RGE&LGC ジョイント・コンサート)

## 6月20日(土)15時(開場 14:30)

2018年にスタートした講座「ギターを弾こう！」から発足したギターサークル『リラック・ギターアンサンブル』の定期演奏会です。今回は『ライト・ギター・クラブ』とのジョイント・コンサート第3回目！みなさまのご来場をお待ちしています。入場無料です！

♪場所:横浜市藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール

♪持ち物:上履き ♪定員:当日先着35名 入場無料です！

〈演奏曲〉「千の風になって」「糸」「アメイジンググレイス」など、皆様に親しみのある曲

ライト・ギタークラブ(LGC)は、2022年4月にライトセンター(二俣川)にある視覚障がい者のための施設で活動を始めたクラブです。現在、視覚に障がいがある人7名、晴眼者2名で活動しています。



### 元気いっぱい活動中！

現在ケアプラザで活動中のグループを紹介します！お仲間募集中です！見学随時受付しています。お気軽にお問い合わせください。

## ひまわり会

■場 所 横浜市藤棚地域ケアプラザ ボランティアルーム

■日 時 毎月2回 第2月曜日と第4金曜日 13:00~15:00

参加費はありませんが、材料費は自己負担です。折り紙、手芸、部屋飾り、ちぎり絵などを作って楽しんでいます。

手先を使ってワイワイガヤガヤ！子供の頃に覚えたもの、若い頃に学んだものなど、みんなで楽しい時間を過ごしています。みんなで話し合い、協力して開催しています。どなたでも参加できます。お待ちしております！



## ボランティアさん大募集！

ケアプラザのお手伝いをしてくださる、ボランティアさんを募集しています。自主事業のサポートやデイサービスなど、短時間でできることもたくさんあります！地域の活動のお手伝いもあります。ボランティア経験のない方でも大歓迎！見学できます！まずはご連絡ください！

**急募！◎デイサービス.....**

お茶出しや、食事の配膳などのお手伝いをお願いします。

現在、火、水、金曜日のご協力を特に必要としています。その他の曜日はご相談ください。

他にもたくさんあります！地域の皆様活躍中です！



当施設でのボランティア活動は、よこはまシニアボランティアポイントの対象です。

お問い合わせは・・・横浜市藤棚地域ケアプラザ Tel:253-0661 担当:地域活動交流

いずれのお申込み、お問い合わせはこちらへどうぞ！ 地域活動交流 ☎253-0661