

旧フレイル予防セミナー

スマイル UP!健康セミナー

日ごろの活動に“ちょい足し”
介護予防しませんか？

＊参加費 1回 500円となります＊

日時：6月9日(月) 7月14日(月)
14:00～15:00 14:00～15:00
椅子に座ってストレッチ 椅子に座ってストレッチ
(Y.S.C.C 伊藤先生) (Y.S.C.C 伊藤先生)
15:00～15:30 15:00～15:30
諸富薬剤師からの健康講話 諸富薬剤師からの健康講話
問合せ 623-0971 包括 前橋

介護者の集い グリーンリーフ

毎日の介護は、理屈では済まないことが多いと思います。
同じような状況で頑張っている皆さんで、一緒にお話し
しませんか？

日時：6月13日(金) 7月11日(金)
13:00～14:30 13:30～15:00

7月11日(金)：オーラルフレイル予防と
聞こえの知恵講座を実施 (下記詳細)

対象 地域にお住いの介護を受けている方とそのご家族

※参加費は無料です

問合せ 623-0971 包括 宮澤

認知症の母を介護する娘が書いた絵日記⑥



オーラルフレイル予防と 聞こえの知恵講座

～口と耳から始める健康づくり！～

日時：7月11日(金)
13:30～14:30

講師：言語聴覚士 毛利 環 先生
(リハビリセンター悠 ハッピーマウス)

募集人数：25名(先着順)
場所：本牧原地域ケアプラザ
多目的ホール

申込開始日：6月27日(金)
問合せ先：包括支援センター 保健師 前橋

見守りキーホルダー登録された方で
6月・7月生まれの方



情報更新のため窓口にいらして下さい。

本牧 はらっぱ 通信

第116号

令和7年6月1日

発行責任者

所長 品川エミリー

社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会 横浜市本牧原地域ケアプラザ〒231-0821 横浜市中区本牧原 6-1
TEL 623-0971 FAX 623-0977 <https://www.hama-wel.or.jp/branch/honmokuhara/>



渡邊

小松

この度、4月1日付で、生活支援コーディネーターに着任いたしました小松美穂と申します。地域の皆様とともに『つながり・支えあい』を深めていけるように取り組んで参ります。どうぞよろしくお願いいたします。

生活支援コーディネーター 小松 美穂

4月1日より生活支援コーディネーターからデイサービスの生活相談員に異動となりました。大好きな本牧で、また地域の皆さんとともに過ごせる時間を幸せに感じています。笑顔と元気で引き続き頑張ります。よろしくお願いします。

副所長 生活相談員 渡邊 真理子

おにぎらずを作ってみよう！

夏休み自分で簡単においしくできるお昼ごはんを作って食べよう

横浜友の会・大鳥中学校コミュニティハウス・本牧原地域ケアプラザ共催事業

日時：7月26日(土) 10:00～12:00

場所：本牧原地域ケアプラザ 多目的ホール

募集対象・人数：小学生 10名 費用：500円

持ち物：エプロン・三角巾・手拭きタオル・飲物・マスク

募集開始日：7月11日(金)

申込先：大鳥中学校コミュニティハウス Tel: Fax 624-1651

※申込先と開催会場が違います

問い合わせ：本牧原地域ケアプラザ(623-0971) 担当：地域交流 三好



お知らせ

参議院・市長選挙の投票会場となるため、前日・当日の貸室利用はできません。
ご了承願います。(日程は5月10日現在未確定)

音楽で楽しく脳の活性化を！

ピアノで歌おう

子供の頃に歌ったあの曲や、青春時代の思い出の曲をピアノに合わせて歌いましょう！

日時 毎月第3金曜日 13:30～14:30

場所 多目的ホール 参加費 無料

※申込開始日は第2土曜日

10時～TELにて受付

※6月はお休みです



Chill Cafe

ピアノの生演奏と美味しい
コーヒーでチル（居心地のよい）
を感じませんか？

日時 7月25日（金） 13:30～15:00

場所 多目的ホール（入場受付 13:30～です）

参加費 無料

（コーヒー1杯100円）



ふれあいサロン 潮風

本牧ケセラセラ

6月5日（木）

13:00～14:00

ウクレレ演奏

7月3日（木）

13:00～14:00

参加費無料

偶数月はボランティアグループ「本牧ケセラセラ」による
脳トレクイズや体操・演奏に合わせて歌を、奇数月はイベ
ントを行います。

5月の包丁研ぎ&ベジチェックにご
参加の皆さん、ありがとうございました。6月はケセラセラさんです！
みなさん、お待ちしておりますね。

生活支援コーディネーター 小松



本牧ケセラセラ

子育てサロン ほんもっくん広場 にて

区の歯科衛生士による歯のお話～虫歯のない歯をめざして～

日時: 6月17日（火） 10:00～11:30

場所: 多目的ホール

持ち物: 歯ブラシ、タオル 参加費: 無料 出入り自由

お子さんを遊ばせながらお話を聞きます
歯の磨き方などを実践してみましょ



R7年度施設利用説明会開催のご案内

令和7年度の施設利用説明会を開催いたします。現在登録されている団体様は必ず
ご出席ください。また今後団体登録を希望される方、ご興味のある方も参加可能です。

日時: 6月15日（日） ① 10:00～11:30

② 13:30～15:00

場所: 本牧原地域ケアプラザ 多目的ホール



※登録団体様にはご案内をお渡ししています。必ずお一人以上の参加をお願いします。



行ってみよう！ケアプラザ



★ケアプラザ主催の全事業が掲載されている
カレンダーは窓口にご用意しています
お問い合わせ 045(623)0971

夏休みこどもの好奇心・探求心を育てよう！

キッズ防災ランチ

本牧地区センター・本牧原地域ケアプラザ共催



「フライパンで焼くもちもちちぎいパン」

日時: 7月28日（月） 10:00～12:00

場所: 本牧地区センター 講師: 石川 静詠先生

募集対象・人数: 小学生 12名 費用: 500円

持ち物: エプロン・三角巾・手拭きタオル・台布巾・うわばき・持ち帰り用容器

募集開始日: 7月11日（金） ※電話か来館で受付

申込先: 本牧地区センター Tel: 622-4501 / Fax: 622-4828



楽しいおやつ作り

本牧地区センター・本牧原地域ケアプラザ共催

「マシュマロでレアチーズケーキ」

日時: 7月29日（火） 10:00～12:00

場所: 本牧地区センター 講師: 石川 静詠先生

募集対象・人数: 小学生 12名 費用: 500円

持ち物: エプロン・三角巾・手拭きタオル・台布巾・うわばき・持ち帰り用容器

募集開始日: 7月11日（金） ※電話か来館で受付

申込先: 本牧地区センター Tel: 622-4501 / Fax: 622-4828



冷めた～いおやつ作り

本牧地区センター・本牧原地域ケアプラザ共催

「科学の力でアイスクリーム」

日時: 8月21日（木） 14:00～16:00

場所: 本牧地区センター 講師: 武藤 昌代先生

募集対象・人数: 小学生 12名 費用: 500円

持ち物: エプロン・三角巾・手拭きタオル・台布巾・うわばき

募集開始日: 8月11日（月） ※電話か来館で受付

申込先: 本牧地区センター Tel: 622-4501 / Fax: 622-4828



上記事業の問い合わせ: 本牧原地域ケアプラザ(623-0971) 担当: 地域交流 三好

お知らせ

7月・8月のペタンクルーは休講です。