

矢向地域ケアプラザ 令和7年12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	12月19日(金) 10:00~11:45 『サンタさんに会いに行こう!』 ※事前予約が必要です	20組	無料	乳幼児・保護者 ・矢向・江ヶ崎 地区の方	サンタさんと一緒に、ご自分のカメラで写真が撮れます。プレゼントもあります!
	ゆっくりゆっくり 転ばん体操	12月3日・17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しまっ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	12月4日・18日(木) 13:30~15:00	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 とつちーのヨガ	朝のヨガ	12月1日・15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	12月11日・25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。 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。
	夜のヨガ 金曜日	12月5日・19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	※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。 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～	12月6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	12月4日(木)15:10~16:10 12月16日(火)10:30~11:30	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

12月1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】**

12月8日(月) 9:30集合
(10:30頃解散)
参加費:なし ※雨天中止



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?

元氣づくりステーション事業
健康サロン～輪(りん)～

12月12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7年 12月号

第316号 令和7年10月31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 妹島和美

どちのき子育てサロン サンタさんに会いに行こう!

12月19日(金)



- ① 10:00~10:45
- ② 11:00~11:45

矢向地域ケアプラザ 多目的ホール
定員: 40名 (子どもの人数)

※各回20名ずつ 完全入替制
※矢向・江ヶ崎在住の
乳幼児を子育て中の親子優先

申し込み開始: 11月17日(月)

参加無料・要予約!

内容: サンタさんからのプレゼント。
お手持ちのカメラで写真が撮れます。
・保護者はマスク着用をお願いします。
・ビデオの撮影はご遠慮ください。
・終了後は13:30迄お部屋を開放しています。

介護なんでも相談室

12月20日(土) 13:30~15:00

矢向地域ケアプラザ ボランティアルーム

事前申込不要
出入り自由
参加費無料



お気軽に
いらして
ください!

介護の悩みを話し合ったり、介護方法や制度・サービスに関する情報交換などを行ったりしています。

12月生まれの方! (更新無料)

どっちゃん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。

GoGo 健康ライフ講座 ながいきの知恵 秋冬編

◆栄養でフレイル予防

12月15日(月) 13:30~15:00
場所: 新鶴見ホーム 地域交流室

講師: 技研センター(有)こざわ 早苗 氏
管理栄養士

対象: おおむね65歳以上

持ち物: 上履き、筆記用具、飲み物
マスク着用

定員: 定員25名



栄養を
しっかりと
摂りましょう

参加費無料
要予約

フードドライブにご協力を!!

矢向地域ケアプラザ1階入口ホールに
食品の回収箱を設置しています。

フードドライブとは不要な食品を寄付する活動です。集まった食品は、まとめて鶴見区社会福祉協議会(区社協)へ届けられ、区社協が窓口となって食の支援が必要な方に渡されます。

【ご寄付いただきたい食品】

・賞味期限が2ヶ月以上あるもの

・常温での保存ができるもの

・開封されていないもの

(例)お米、インスタント食品、
レトルト食品、乾麺、缶詰など

※手作りのものは受付できません



プラザギャラリー ~当館1階のミニ作品~

11月「デイサービス作品展」



12月「矢向小学校キッズクラブ」様

横浜市矢向地域ケアプラザ

代表電話: 045-573-0020 福祉・保健に
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

「とちのきフェア」開催しました！

10月11日(土)・12日(日)、「とちのきフェア」を開催しました。

恒例の「矢向あいねっとクイズラリー」に加えて、今年は新しいコーナーを設置しました。2日間でケアプラザ(当館1階)を訪れた方は453名、町内を巡る「矢向あいねっとクイズラリー」に参加された方は228名と、多くの方に楽しんでいただきました。

多くのボランティアの方々にご協力いただきありがとうございました。



矢向地域ケアプラザデイサービス

10月～11月は…
「デイサービス作品展」開催中！



デイサービスのお客様の傑作の数々！11月中は常時
ケアプラザに展示中です！ぜひ間近でご覧ください！



のと・な・り



「認キャラよさこい」を踊ってきました！

9月27日(土)認知症サポートキャラバン表彰・報告会に参加し、20周年記念として開発された“認キャラよさこい”を踊ってきました。会場に認知症キャラバン・メイトや認知症センターが全国から360名程が集結しました。チームオレンジ事業、認知症の正しい理解の普及啓発ができるよう、今後も楽しく明るく活動していきたいと思います。

