



# 地域ケアプラザの催し物・教室のご案内



磯子地域ケアプラザでは、様々な催し物や教室を開催しています。ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。なお、教室によっては定員を満了している場合もございますのでご了承下さい。

日	月	火	水	木	金	土
4月		1	2	3 わいわい広場 ポッチャクラブ プラザdeごはん	4 青空会 みどりのサポーター	5
6 	7	8 虹の会	9 お弁当お届隊	10 ユーアイ昼食会	11 親子体操体験会	12
13	14 山折り谷折り	15	16	17 ポッチャクラブ プラザdeごはん 介護者のつどい	18 青空会 みどりのサポーター	19 ふれあい体操 フードントリ
20	21 貸館休館日	22 虹の会	23 お弁当お届隊	24 コグニサイズ	25 親子体操 レコード喫茶メモリス	26
27 集いのカフェ	28 いそこ美声会♪	29 昭和の日	30			

日	月	火	水	木	金	土
5月				1 わいわい広場 ポッチャクラブ プラザdeごはん	2 青空会 みどりのサポーター	3
4 	5	6	7 あかちゃん教室 リハビリ教室	8 ユーアイ昼食会	9	10 認知症サポーター養成講座
11	12 山折り谷折り	13 虹の会	14 お弁当お届隊 リハビリ教室	15 ポッチャクラブ プラザdeごはん 介護者のつどい	16 親子体操 青空会 みどりのサポーター	17 ふれあい体操 フードントリ
18	19 貸館休館日	20	21 こいそ college リハビリ教室	22 コグニサイズ	23 親子体操 レコード喫茶メモリス	24
25 集いのカフェ	26 ふれあいサロン いそこ美声会♪	27 虹の会	28 お弁当お届隊 リハビリ教室	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
6月	2	3	4 あかちゃん教室 リハビリ教室	5 わいわい広場 ポッチャクラブ プラザdeごはん	6 青空会 みどりのサポーター	7
8 	9 山折り谷折り	10 虹の会	11 お弁当お届隊 リハビリ教室	12 ユーアイ昼食会	13 親子体操	14
15	16 貸館休館日	17	18 こいそ college リハビリ教室	19 わいわい広場 ポッチャクラブ プラザdeごはん 介護者のつどい	20 青空会 みどりのサポーター	21 ふれあい体操 フードントリ
22 集いのカフェ	23 ふれあいサロン いそこ美声会♪	24 虹の会	25 お弁当お届隊 リハビリ教室	26 コグニサイズ	27 親子体操 レコード喫茶メモリス	28
29	30					

横浜市磯子地域ケアプラザは横浜市の指定管理を受け社会福祉法人横浜市福祉サービス協会が受託運営しています。

# 磯子地域ケアプラザ便り コスモス



《 第97号 》  
 発行日 令和7年4月1日  
 発行 (福)横浜市福祉サービス協会  
 住所 横浜市磯子地域ケアプラザ  
 電話 758-0180 FAX 758-0181  
 発行責任者 所長 蒲生 清孝

## ＜ハツラツ健康づくり＞

フレイル予防の4つの柱「運動、口腔（お口の働き）、栄養、社会参加」を地域の皆様と一緒に取り組みませんか？



日時 5/13, 20, 27, 6/3, 10 (火曜日) 10:00~11:30  
 場所 横浜市社会教育コーナー 研修室A・B  
 対象者 森1丁目、磯子2~7丁目、磯子台にお住まいの65歳以上の方  
 参加費 無料  
 定員 30名(先着順)  
 申込 4/1(火) 9:00~ 電話・窓口にて  
 ※ 詳細は「ハツラツ健康づくり」チラシをご覧ください



## ケアプラザ貸室紹介

ケアプラザには、地域の皆様の福祉・保健活動を支援するための「貸室」があります。活動の内容により、予約の際の条件が異なりますので詳細はお尋ねください。(毎月第3月曜日は館内点検のため休館日です。日曜・祝日のご利用は17時までです。)



午前 9時~12時 午後1 12時~15時 午後2 15時~18時 夜間 18時~21時

※ 夜間利用をご希望の場合は前月の12日までにお申し込みください。



【定員60名】

【定員12名】

【定員12名】

【定員8名】

- ・体操、ダンス等に最適
- ・マット類、大型鏡 あり
- ・大型スクリーンに映写可

- ・少人数の会合、趣味活動に最適
- ・机の配置の変更、追加も可能

- ・食材、調味料、消耗品等は要参

## ボランティア募集

~こども食堂~  
 <プラザdeごはん>  
 ☆第1・3木曜 14:30~19:30  
 ☆2名程度(調理補助,受付)  
 ☆月1回でもO.K.です



## メンバー募集

ケアプラザで活動されているサークルからのお知らせです

- ＜クックふれんど＞
  - ☆料理を通じた仲間づくり
  - ☆第2木曜 9:30~13:00
  - ☆入会金なし
  - ☆会費 1,000円/月
  - ☆若干名
- ＜フラヘレマーリエ＞
  - ☆ウクレレ生演奏でフラレッスン
  - ☆第1・3火曜 9:30~10:30
  - ☆入会金なし
  - ☆会費 1,000円/回
  - ☆初心者歓迎

# 参加者募集！◆お申込み・お問い合わせ◆ 045-758-0180

**自主事業紹介** 状況により **定員、時間、内容を変更、および中止、延期** になる場合があります。

## 男性のためのレコード喫茶メモリーズ

レコードで懐かしい音楽を聴きながら静かな時を過ごしませんか？


**同伴OK!**

**日時** 毎月第4金曜日 13:00~14:30 **参加費** 無料

● 4月25日 **特** 藤圭子 **申込** 不要

● 5月23日 **集** 蓄音機で甦るSPレコード（メモリーズ特別編）

● 6月27日 ちあきなおみ



## わいわい広場

申込み不要

親子で楽しく遊べる交流の場です。

**日時** 毎月 第1木曜日 10:00~11:30

● 4月 3日 自由遊びとお絵描き

● 5月 1日 自由遊びとお絵描き


● 6月 19日 野菜の収穫 ※開催日に注意

**対象** 未就園児の親子

**参加費** ※6/19は100円

(講師代、材料費一部負担金として)

わいわい広場終了後、ボランティアルームを15時まで開放します！お食事もできます！



## こいぞ College

### 初めてのカラーコーディネート講座

～自分に似合う色を見つけよう～

**日時** 5月21日(水) 10:00~11:30

**講師** 中山 静江氏

(カラー&葉膳i・ro・ha主催)

**対象** 磯子区内にお住まいの地域の方

**定員** 15名(先着順)

**参加費** 500円

**申込** 4月11日(金)～

電話、または窓口にて

※昨年実施したものと同一内容です。



## 折り紙サロン

### 山折り 谷折り

季節の折り紙で和やかなひと時を…

**日時** 毎月第2月曜日 13:15~14:30


● 4月14日 ● 5月12日 ● 6月9日

**内容** 季節にちなんだ折り紙

**定員** 先着20名 ※要予約

**参加費** 100円(材料費として)

**申込** 毎月1日 9:00～電話または窓口にて



## こいぞ College

### 「初めての絵手紙体験」講座

～心をつたえよう～

**日時** 6月18日(水) 10:00~11:30

**講師** 川口 整氏(げんきサロン講座主催)

**対象** 磯子区内にお住まいの地域の方

**定員** 15名(先着順)

**参加費** 500円

**申込** 5月12日(月)～

電話、または窓口にて



## 集いのカフェ

いらっしゃいませ～

● 4月27日(日)

● 5月25日(日)

● 6月22日(日)




地域の方が集える場所として「介護予防」「認知症予防」のための『集いのカフェ』を開いています。皆様と楽しいひとときを過ごしましょう。

**日時** 毎月第4日曜日 13:00~14:30

**参加費** 100円(お茶菓子代)

**申込** 不要



## 歌って健康づくり いそご美声会

**日時** 毎月 第4月曜日 13:15~14:15


● 4月28日 ● 5月26日 ● 6月23日

**内容** 唱歌等懐かしい歌を歌います

**定員** 先着30名

**参加費** 無料

**申込** 不要 ※4月から事前申込不要です



## 認知症サポーター養成講座

誰もがなる可能性のある認知症について理解し、認知症の方と家族をやさしい目と心で地域で支える「サポーター(理解者)」になりませんか？


**日時** 5月10日(土) 13:30~15:00

**内容** 認知症の理解と地域での支援について 寸劇などがあります

**対象** 地域の方 どなたでも

**定員** 先着25名

**参加費** 無料 **申込** 電話・窓口にて



## 介護者のつどい

～日頃の想いを話してみませんか？～

介護者の皆様、介護や家事などで心身ともにお疲れではないでしょうか？ 日々の想いを分かち合うことで、気持ちが軽くなります。介護者同士で情報交換をしながら、少しでも負担を減らしていきましょう。


**日時** ● 4月17日(木) ● 5月15日(木) ● 6月19日(木) 10:00~11:30

**内容** ミニ講座、自由懇談、情報交換など

**対象** 介護をされている方どなたでも

**定員** 8名

**参加費** 無料 **申込** 電話・窓口にて



## プラザ de ごはん

こども食堂

小学生、中学生、高校生の皆さん、みんなで食事をしながら楽しく過ごしましょう。お家の方も一緒にどうぞ。

**日時** 毎月第1・3木曜 16:45~18:30


● 4/3・17 ● 5/1・15 ● 6/5・19

**対象** 地域の小・中・高校生 その家族

**参加費** 小・中・高校生：無料 / 大人：300円

**申込** 不要 **メニュー** お楽しみ！

**主催** ボランティアグループ「プラザ de ごはん」



## ご存じですか？

磯子地域ケアプラザのホームページ

- 新しい講座のご紹介
- イベントカレンダー
- 貸室の空き状況
- 時々ブログ更新♪

「ひねもす日記」などケアプラザの情報発信しています。右のQRコードを読み取ってぜひご覧ください。

※こちらからもアクセスできます。

磯子地域ケアプラザ 検索