

藤棚地域ケアプラザカレンダー

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。お問い合わせはこちらまで TEL：045-253-0661 担当：地域活動交流

2025年 3月							2月17日現在の予定です
日	月	火	水	木	金	土	
						1	
2 ☆ルアナ-3B体操	3 ♪シタール ☆にこにこ会	4 ☆ころぼんよ体操 *フレンドリーヨガ	5 ♪赤ちゃん教室 ☎eネット同好会	6	7	8 ☆キラキラ会	
9 ☆さわやか体操	10 ♪シタール *ストレッチ月曜会 ☎藤棚 ECLUB ☆ひまわり会	11 ☎リラックスギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ *フレンドリーヨガ	12 ☎ドルチェ ☎eネット同好会	13 ♪ピーナッツクラブ *イリマ ☎わくわくフォト	14 ☆すこやかクラブ	15 ☆キラキラ会	
16 ☆ルアナ-3B体操	17 休館日	18 ☆にこにこ会 *フレンドリーヨガ	19 ☎eネット同好会	20 ☆作味会 お気楽ひろば	21	22 ☆赤い靴	
23 ☆さわやか体操 ☆男性介護者の集い	24 ☎GOGO 脳トレ *ストレッチ月曜会 ☎藤棚 ECLUB	25 ☎リラックスギター ♡とんぼ *フレンドリーヨガ	26 ☎ドルチェ	27 ☆ふじだな夢学園	28 ☆すこやかクラブ ☆ひまわり会	29	
30	31						

2025年 4月							2月17日現在の予定です
日	月	火	水	木	金	土	
		1 ☆ころぼんよ体操 *フレンドリーヨガ	2	3	4	5	
6 ☆ルアナ-3B体操	7 ☆にこにこ会	8 ☎リラックスギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ *Fヨガ	9 ☎eネット同好会	10 ☆作味会 *イリマ ☎わくわくフォト	11 ☆すこやかクラブ	12 ☆キラキラ会	
13 ☆さわやか体操	14 ♪シタール *ストレッチ月曜会 ☎藤棚 ECLUB ☆ひまわり会	15 ☆にこにこ会 *フレンドリーヨガ	16 ☎ドルチェ ☎eネット同好会	17 ♪ピーナッツクラブ お気楽ひろば	18	19 ☆キラキラ会	
20 ☆ルアナ-3B体操	21 休館日	22 ☎リラックスギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ *Fヨガ	23 ☎eネット同好会	24	25 ☆すこやかクラブ ☆ひまわり会	26 ☆赤い靴	
27 ☆さわやか体操	28 ♪シタール ☎GOGO 脳トレ *ストレッチ月曜会 ☎藤棚 ECLUB	29	30				

- ☆高齢者対象
- ♪子育て支援
- ♡障がい者余暇支援
- ☎生涯学習
- ☀健康維持
- ☆男性対象
- 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7年3月1日
TEL：045-253-0661

発行責任者 本間 睦
FAX：045-253-0698

地域で活躍されている皆様が表彰されました！



西区社会福祉功労者表彰

日頃より、地域福祉の発展に献身的な努力とご支援くださっている皆様に送られます。

鵜澤 秀男さん	10年以上前から高齢者の健康づくりの代表として西さんぽの会を運営。地域のイベントでも担い手となり、積極的に地域のために尽力されています。
田中 春江さん	藤棚ハイツ体操教室の立ち上げ、常に中心となり地域住民のために活躍されています。
丸田 文男さん	藤棚地域ケアプラザ利用の高齢者様にクラシックギターを奏で、穏やかな癒しの時間を届けてくださっています。
前島 トシ子さん	幅広く地域福祉活動に貢献。いきいきネットでは令和3年より認知症の方への接し方や、身体と頭の体操を実技指導して下さっています。
小林 幹雄さん	「英語恐怖症」になりがちな高齢者に進んで英会話の楽しさを伝え、家から出るきっかけづくりに貢献奉仕されています。
高橋 一枝さん	ひとり暮らし高齢者配食サービス「ほっと幸せ会」に当初よりボランティアとして参加され、配達、声かけ、見守り等の活動をされています。



横浜市社会福祉協議会より表彰

キラキラ会 藤棚地域ケアプラザにて、イベントや講座のお手伝い等、地域福祉のために積極的に活動して下さっています。

子育て支援事業

ピーナッツクラブ



3月 リズム遊び

リズムに合わせてみんなで元気に体を動かしましょう。ぜひお越しください。

- 日時 3/13(木) 10:00~11:00
- 持ち物 上履き・マスク
- 講師 ろぜつと保育園 保育士

4月 おとであそぼうリトミック

みんなで元気に体を動かします。手遊びや絵本も！ぜひお越しください。

- 日時 4/17(木) 10:00~11:00
- 講師 La seed(ラ シード)
- 持ち物 上履き・マスク



共通

- 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
- 参加費 100円(保険料含む)
- 定員 10組(事前予約制) ※お申込みは電話又は来所にて



共催：保育所子育てひろば私立常設園「ろぜつと保育園」

いずれのお申込み、お問い合わせはこちらへどうぞ！
横浜市藤棚地域ケアプラザ ☎ 253-0661

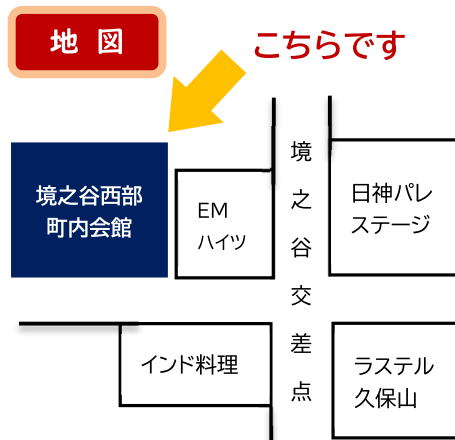
令和7年度 けんこう講座

(境之谷西部町内会館)

坂道や階段の昇り降りが大変になった方

玄米ダンベルを利用した健康体操です。
みんなで身体を動かして、筋力アップを目指しましょう。
体を動かしたい地域の方、ふるってご参加下さい。

日程	内容
5月15日(木)	玄米ダンベル/体操(フレイル予防・体力測定)
6月19日(木)	玄米ダンベル/お楽しみ講座(いきいきネット)
7月17日(木)	栄養講座(猪原裕子氏)/体操
8月21日(木)	玄米ダンベル/お楽しみ講座(いきいきネット)
9月18日(木)	玄米ダンベル/人生これから講座
10月16日(木)	玄米ダンベル/口腔講座(長島文子氏)
11月20日(木)	玄米ダンベル/ゲームスポーツ
12月18日(木)	玄米ダンベル/介護保険制度について
2026年1月15日(木)	玄米ダンベル/お楽しみ講座(いきいきネット)
2月19日(木)	玄米ダンベル/お楽しみ講座(いきいきネット)



※感染症予防のため、
マスク着用、
上履きをご持参ください。

- ◆場所 境之谷西部町内会館
- ◆時間 13:30-15:00
- ◆定員 25名(事前予約制)
- ◆65歳以上の方 ※初めての方優先します
- ◆持ち物 上履き、マスク、飲み物、タオル
- ◆講師 運動「玄米ダンベル」嶋本和子氏

参加者
募集中!



不動産?
相続? 遺言書?



司法書士個別相談会

【協力】神奈川県司法書士会 横浜西支部

司法書士による無料個別相談会を行います。遺言・相続のこと、土地や家のこと、成年後見のこと、借金のこと、法律問題や不動産問題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。ご希望の方にはエンディングノートをお渡します。

参加費
無料

日時	場所
5月10日(土) 14:00-15:30 (1)14:00-14:40 (2)14:50-15:30	横浜市藤棚地域ケアプラザ 地域ケアルーム

個別相談会は各日2組です。1組40分間の事前予約制です。

(1)または(2)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。

いずれのお申込み、お問い合わせはこちらへどうぞ!

横浜市藤棚地域ケアプラザ 地域包括支援センター ☎ 253-0661

ハート・プラス マークを知っていますか？

「身体内部に障害がある人」を表しています。

身体内部(心臓、呼吸機能、じん臓、膀胱・直腸、小腸、肝臓、免疫機能)に障害がある方は外見からは分かりにくいいため、様々な誤解を受けることがあります。

内部障害の方の中には、電車などの優先席に座りたい、障害者用駐車スペースに停めたい、といったことを希望していることがあります。

このマークを着用されている方を見かけた場合には、内部障害への配慮について御理解、御協力をお願いします。



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！

すこやかクラブ

「階段や坂の上り下りが大変になってきた」「運動したいけど、何をしたらいいかわからない」

など、それぞれの不安や悩みを改善するための自主グループです。

理学療法士が介護予防に必要な運動を具体的に指導します。

早く始めるほど、効果が出やすいので50代の方もぜひご参加ください！

◆日時: 毎月 第2・4金曜日

① 9:30~10:30.....初心者向け

② 10:45~11:45.....しっかり健康維持

◆持ち物: 飲み物・汗拭きタオル・上履き

◆服装: 動きやすい服装 ◆参加費: 1回 500円

活動予定日は変更になる場合があります。活動日の確認、ご見学はケアプラザにお問い合わせください。

座って
安全に運動！



お気楽ひろば

【協力】大山弘三 行政書士/山田恭子 行政書士

地域の皆さま、お子さまから高齢者の方までどなたでも気軽に立ち寄れる「つどいの場」です。

悩みごとがあってもなくても気軽におしゃべりしませんか？

◆日時: 毎月 第3木曜日 (3月は20日、4月は17日)

ミニ講座 13:30~14:15 / 座談会 14:15~15:00

個別相談会 14:30~15:00 事前予約制 / **各日2組**

※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 ボランティアルーム

◆参加費: 1回 100円(クッキー付き！)

活動予定日は変更になる場合があります。

活動日の確認、ご見学はケアプラザにお問い合わせください。

クッキーを食べながら、
ワイワイお気楽にお話し
しましょう♪

3月は
R7年度の
活動について
話し合います



ボランティアさん大募集
お話を聞いてくれる方大歓迎です！

いずれのお申込み、お問い合わせはこちらへどうぞ！
横浜市藤棚地域ケアプラザ ☎ 253-0661