

日	月	火	水	木	金	土
	1 ちゃちゃちゃ広場 〔元気づくりSt. なかよし会〕	2 〔介護者のついで すずらん会〕	3 〔元気づくりSt. さくらの会〕	4 元気ハツラツ体操 みどり子ども食堂	5	6 ヨガ（男性編）
7	8	9	10	11	12 三保ミニデイ	13
14	15	16 健康ベリーダンス	17 〔元気づくりSt. さくらの会〕	18	19	20 ヨガ（女性編）
21 オレンジカフェ	22 〔元気づくりSt. なかよし会〕	23	24 歌声ハーモニー 囲碁体験講座	25	26	27 みどり子ども食堂
28	29 昭和の日	30 休館日	★ ホームページもあります！ ぜひ ご活用ください ★ 中山地域ケアプラザ 🔍 と検索してください♪			

※カレンダーに記載のあるイベント等は、事前の申し込みが必要な場合があります。詳細はお気軽にお問合せください。

• 平日・土曜 9時～21時
(夜間利用がない場合は18時閉館)

• 日曜・祝日 9時～17時

※ 前月の15日以降に18時閉館となる日を館内とホームページに掲載します。

※ ご相談窓口は、平日・土曜は18時、日曜・祝日は17時までです。

※ ご相談に来所される際は、あらかじめお電話でご連絡のうえお越しください。

< 休館日 >

毎月 最終月曜日 (月曜日が祝日の場合は翌火曜日)
年末年始 (12月29日～1月3日)

中山地域ケアプラザ

LINE 公式アカウント



横浜市中山地域ケアプラザ
〒226-0011
横浜市緑区中山町413-4
(ハーモニーみどり内)



≪ ハーモニーみどり1階 中山駅より徒歩 約7分 ≫

みんなで
ハーモニー
3月号

発行日: 令和6年3月1日 地域版 -190号-
発行: (社)横浜市福祉サービス協会
横浜市中山地域ケアプラザ
〒226-0019 横浜市緑区中山二丁目1-1
ハーモニーみどり内
TEL 045-935-5694 FAX 045-935-5695
発行責任者 所長 田中 志乃
担当 コーディネーター 土谷 裕美子

令和5年度 利用者アンケート結果について

昨秋皆さまにお願いしましたアンケートにご協力いただき、誠にありがとうございました。集計が終了しましたので、ここにご報告致します。広報紙ではアンケートの集計結果の中から一部抜粋しご紹介していますが、全事業のアンケート結果の全文は当ケアプラザ事務所横の壁面に掲示しております。今後も、いただいたご意見をもとに、より一層業務に努めてまいりますので、よろしくお願い致します。

地域活動交流事業 「施設の快適性について」 対象: 10月の貸室利用者 141人

快適	やや快適	やや不快	不快	無回答	ご意見・ご要望
88	50	3	0	0	・空調の調節が部屋ごとにできず不便。 ・多目的ホールの室内履きへの履き替えは不便。 (衛生上は理解できる)

地域活動交流事業 「職員の対応について」 対象: 10月の自主事業参加者 77人

丁寧	どちらかといえば丁寧	どちらかといえば不丁寧	不丁寧	無回答	ご意見・ご要望
67	6	1	0	3	・皆様元気で優しい。

地域包括支援センター 「相談を受ける姿勢について」 対象: 10月の窓口利用者(相談者) 6人

相談をじっくり聞いてもらえたと感じますか?

感じる	やや感じる	あまり感じない	感じない	無回答	ご意見・ご要望
6	0	0	0	0	・じっくり聞いてくださり、次から次へと語れた。

地域包括支援センター 「相談窓口の環境について」

プライバシーへの配慮がされ、相談しやすい環境だったと思いますか?

思う	どちらかといえば思う	どちらかといえば思わない	思わない	無回答	ご意見・ご要望
3	5	0	0	0	

【その他 ご意見・ご要望】

- ・いつも快適に使わせてもらって感謝です。
- ・緊急時対応など利用する皆に徹底していただけると助かります。
- ・会場予約の方法がもう少し改善できるとよい。
- ・清潔に保たれていて職員の方も明るくありがたい限りです。





ちゃちゃちゃ広場

～ みんなで遊ぼう！ 友達作ろう！ ～

次回開催日：令和6年 4月1日（月）

毎月第1月曜日に開催しています。感染対策の為、事前申し込み制としています。

※ 保護者はマスクの着用、ご協力をお願いします。

場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール 9：45～12：00

対象：0歳から就学前までの親子 プレパパ・プレママ

参加費：無料 定員：12組

申込開始日：第1月曜日 10：00より翌月分受付



土曜日 の ヨガ講座

≪ 男性編 ≫

4月6日（土）

≪ 女性編 ≫

4月20日（土）

時間：16：00～17：00（各日共通） 場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

対象：日程により男女の別はありますが、どなたでもご参加できます♪

各日ともに < 先着 13名 >

講師：YUKA 氏（ヨガインストラクター・アーユルヴェーダセラピスト）

参加費：1回 700円

内容：マスク着用のままゆっくりとしたヨガです。

持ち物：マスク、ヨガマット（バスタオル可）、飲み物 など

その他：動きやすい服装でお越しください。

申し込み開始日：3月2日（土）10：00より



健康ベリーダンス

お腹まわりを使って踊り、柔らかな丸みをおびた筋肉をつけ、魅力的なボディラインが期待できます。

日時：4月16日（火）

10：15～11：30（受付開始：10：00～）

場所：2階 多目的ホール

対象：健康維持と地域での発表が出来るよう、定期的に参加ができる女性

持ち物：動きやすい服装、タオル、水分補給の飲み物など

参加費：1回 500円 毎月継続開催していきます。

講師：mary（ベリーダンス インストラクター）

申込み：第3火曜 10：00より翌月分受付（先着順）

元気ハツラツ体操

開催日：令和6年 4月4日（木）※毎月1回開催

時間：10：00～11：00

（受付開始9：45～）

場所：中山地域ケアプラザ 2階多目的ホール

対象：60歳以上の方 <事前申込先着16名>

参加費：1回 500円

持ち物：動きやすい服装、室内履き、飲み物

フェイスタオル（78cm×32cm位のタオル）

内容：①座位・立位のストレッチ

②リズム体操

③関節運動 他（マスク着用のまま）

電話のかけ間違いが大変多くなっておりますので、ご注意ください。

お申込み・お問い合わせ：中山地域ケアプラザ 電話：935-5694



「囲碁体験講座」

事前申込み

初めて囲碁をされる方・初段を目指している方など囲碁講座を開催します。

≪ 碁盤上で育む知恵と仲間の輪！ ≫

日時：令和6年 第一回 4月24日（水）13：00～14：45

第二回 5月15日（水）13：00～14：45

会場：中山地域ケアプラザ 2階 ボランティアルーム

対象者：どなたでもご参加いただけます

内容：参加者同士の対局

参加費：100円

講師：岡田 末弘 氏（碁趣会講師）

申し込み：4月3日（水）10：00より 先着 20名



ハマトレトレーナーになろう☆

定員 15名 募集中！

ハマトレとは横浜市が高齢者の「歩き」に着目して開発したトレーニングで「姿勢が良くなる」「歩幅が広がる」「歩行速度が速くなる」等の効果が期待されています。中山地域ケアプラザではハマトレ DVD 等のレンタルも行っており、誰でもケアプラザ館内でハマトレを行う事ができる環境が整っています。

これを機会にハマトレをマスターし、地域にハマトレを広めていきましょう!!

日時：令和6年 3月11日（月曜日）10：00～11：30（受付 9：45～）

場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師：池嶋 孝二 氏

（ほほえみ訪問看護作業療法士）

内容：ハマトレについて（実技及び指導ポイント）

持ち物：室内履き・水分補給の飲み物・タオル・筆記用具

対象

介護予防活動グループの支援者

地域のグループリーダー

地域活動の支援に興味のある方

オレンジ カフェ

どなたでも、ご予約なしでご参加できます。



地域の方、認知症の方やご家族、どなたでもお気軽にどうぞ♪お茶とお菓子を召し上がりながら、ご自由にお過ごしください♪ 介護や認知症についての情報交換、普及啓発も行っています♪

場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

参加費：100円

日程：4月21日（日） 13：00～15：30（時間内出入り自由）

その後は 毎月 第3日曜日開催（変更の月もあり） 主催：オレンジカフェの皆さま

介護に関するご相談 窓口 ≪ 地域包括支援センター ≫ 電話：935-5698

担当地区：中山、三保町、上山、寺山町、森の台、台村町

