



横浜市藤棚地域ケアプラザで開催している事業をご紹介します

自分にぴったりの講座を見つけてください！

2018.10月発行

2018年度版

☆→参加費 ●→開催日時

毎日を元気にいきいきと♪
身体も頭も、ムリなく
楽しく介護予防！

★けんこう講座

カラダづくりの秘訣を楽しく学ぶ講座です。
☆無料 ●毎月第4火曜日 13:30~15:30
※場所は藤棚2丁目西部自治会館です。

★さわやか体操

転倒・骨折・閉じこもり予防のための体操教室です。
☆1回200円 ●毎月第2・4日曜日 10:00~11:30

★山のうえサロン

地域の方の情報交換の場。体操や脳トレ、楽しい会です。
☆1回100円 ●毎月第2木曜日 13:30~15:00
※場所は県営藤棚アパート自治会館です。

新しい趣味を見つけない！
仲間もできるといいなあ♪

★みんなで唄おう

アコーディオンに合わせて、皆さんで楽しく唄う会です。
☆1回100円 ●毎月第2土曜日 10:00~11:30

★一の会

はじめての方対象の書道教室です。☆1回300円
●毎月第4月曜日 10:00~11:30

★eネットにし探検隊

パソコン操作のわからないところをアドバイザーが
教えてくれます。
※事前予約が必要です。
☆無料 ●毎週水曜日 9:30~15:15

ボランティアをして
みたい！地域のために何か
できることがありますか？

★赤い靴

高齢者対象のお食事会の担い手さんを募集中！夕食のお弁
当作りと配達も行っていきます。
●毎月第4土曜日 9:00~15:30

★キラキラ会

行事部：ケアプラザが行う講座の受付などのお手伝い。
手芸部：小物作りなど。
●定例会：毎月第4火曜日 15:30~

★ふじだなふらっとギャラリー

地域の皆さまのオリジナル作品を展示するコーナーです！
ご応募受付中！

子供と一緒に遊んだり、
子育てについてお話をきける
ところないですか？

★ピーナツクラブ

0歳児~未就園児の親子を対象とし、講師による子育てに関
するお話や手遊び、歌、リトミックなどで楽しんでいます。
☆1回100円
●毎月第3木曜日 10:00~11:00
11/15 「秋の読み語り」
12/20 「クリスマスコンサート」
1/17 「親子ヨガ」
2/21 「食育について」



男性ばかりの集まりって
ないのかな？

★作味会 (つくみかい)

男性の料理教室。和気あいあいと料理しています！
☆1回1000円(食材費)
●毎月第2木曜日 9:30~14:30

★在宅男性介護者の集い

日頃の悩みや学びあう場、明日への励みの場としてケアプ
ラザが交流のお手伝いをします。☆無料
●2019年1/13(日) 13:30~15:00

障がいのある方の
いこいの場を作りました！

★障がい児・者余暇支援 とんぼ

お帰りにケアプラザで楽しい時間を♪ **※事前申込要**
●毎月第2火曜日 「ヨガでリラックス」
☆1回100円 16:00~17:00
●毎月第4火曜日は月ごとにプログラムが変わります！
11/27 「スノードームを作ろう」 16:00~17:00
12/25 「みんなでカレーを食べよう！」 16:00~17:00
1/22 「アクセサリーを作ろう！」 16:00~17:00
☆参加費はお問い合わせください！