

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。感染予防のため、自宅での検温、十分な体調管理の上
ご参加ください。お問い合わせはこちらまで TEL：253-0661 担当：地域活動交流

7月

6/27 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 eネット同好会	13 ☆作味会 わくわくフォト	14 ☆すこやかクラブ ☆はつらつクラブ	15 ☆キラキラ会
16 ☆ルアナ-3B体操	17 ☆にこにこ会	18 休館日	19 eネット同好会 お外で水遊び♪	20 *イリマ ♪ピーナツクラブ お気楽ひろば	21	22 ☆赤い靴
23 ☆さわやか体操	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 ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ *Fヨガ	26 eネット同好会	27	28 ☆すこやかクラブ ☆はつらつクラブ ☆ひまわり会	29
30	31					

6/27 現在の予定です

8月

日	月	火	水	木	金	土
		1 *フレンドリーヨガ	2 ♪赤ちゃん教室 eネット同好会	3	4	5
6	7	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 わくわくフォト	11 ☆すこやかクラブ ☆はつらつクラブ	12 ☆キラキラ会
13 ☆さわやか体操	14 *ストレッチ月曜会 藤棚 ECLUB ☆ひまわり会	15	16 eネット同好会	17 *イリマ お気楽ひろば	18	19 ☆キラキラ会 ☆いきいき健康体操
20	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	24	25 ☆すこやかクラブ ☆はつらつクラブ ☆ひまわり会	26 ☆赤い靴
27 ☆さわやか体操 ☆男性介護者の集い	28 GOGO 脳トレ *ストレッチ月曜会 藤棚 ECLUB	29 *フレンドリーヨガ	30	31		

☆高齢者対象

♪子育て支援

♡障がい者余暇支援

e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5年7月1日
TEL：045-253-0661

発行責任者 本間 睦
FAX：045-253-0698

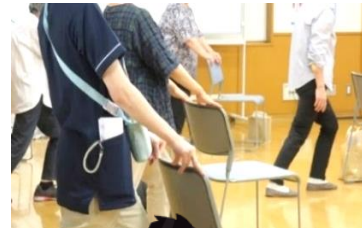
腰痛

改善のための運動を学ぼう！

「ずっと元気に歩くために」はじめての一步の教室です

理学療法士による
元気な体づくり

いきいき健康体操



リハビリの専門職だからできる「介護予防のための体力づくり」、
「正しい運動の仕方」について、楽しく、丁寧に指導します。
これからの健康のために始めませんか！



8月19日(土) 10:00~11:15

- 場所 横浜市藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール
- 講師 奥野 哲史 氏(理学療法士)
- 持ち物 上履き・タオル・飲み物
- 服装 動きやすいもの
- 参加費 500円(保険・謝金)
- 定員 先着 15名 ※申込は電話又は来所にて受付

ピーナツクラブ

夏の特別編！

洗面器にお水を汲んで遊びます！

お外で水あそび！



場 所：横浜市藤棚地域ケアプラザ
玄関前スペース

対 象：0歳児～未就園児の親子

参加費：100円(保険料含む)

定 員：8組(事前予約制)

申 込：電話または来所にて受付

持ち物：濡れてもいい服装・タオル
飲み物上履き・マスク(大人)

令和5年7月20日(木)

10:30~11:30

※通常のピーナツクラブと開始
時間が異なります。気温・天候に
より中止になる場合があります。
その場合は室内で遊びます。

共催：保育所子育てひろば私立常設園「ろぜっと保育園」

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 地域活動交流 ☎ 253-0661

地域で行われている
活動を紹介します！

楽しく元気に健康づくり

「山のうえサロン」

場 所：県営藤棚アパート自治会館

日 時：毎月第2木曜日 13:30~15:00

持ち物：マスク、上履き、飲み物、タオル

簡単な体操や脳トレなどを行っています。時々楽しいイベントもあります！元気に長生きするための必見講座です！
近くにお住いのみなさまのご参加お待ちしております！

参加費は
1回100円です

7/13
(木)

理学療法士と体力測定会を行います。体力に自信のある方もない方もふるってご参加ください。簡単な体操も行います。

8/10
(木)

音楽に合わせて、体を動かしたり、脳トレをします♪ 簡単な体操も行います。

今後のスケジュール

9/14・10/12・11/9・
12/14・令和6年1/11・
2/8・3/14

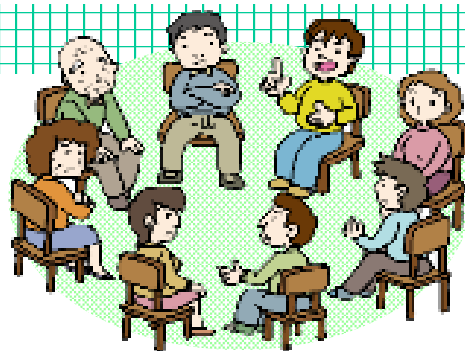


ビューティー講座や**お出かけ応援講座**なども予定しています！

まずはお気軽にお問い合わせください。TEL：253-0661 担当：大森・安藤

在宅男性介護者の集い

介護について悩んでいませんか？一人で抱え込んでいませんか？
介護の苦労は体験しなければ理解できないものです。
同じ立場の男性同士、交流しましょう。介護を受けられているご家族も一緒にどうぞ。



日 時 8/27(日)・11/26(日)・2024年3/24(日) 13:30~15:00

場 所 横浜市藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール

内 容 参加者同士の交流

対 象 ご家族の介護をされている男性、また、過去に介護経験のある男性

《お申込み・お問い合わせ》

横浜市藤棚地域ケアプラザ 担当：安藤・樋口 TEL 253-0661

新型コロナウイルス感染症拡大防止のためのお願い

(横浜市の指針により、対応を変更することがあります)

- ◆発熱など、少しでも体調に不安のある方は来館をご遠慮ください。
- ◆当ケアプラザは、高齢者施設のためマスクの着用にご協力ください。入館時に手指消毒、体温測定をお願いします。
- ◆引き続き、「三密の回避」「人と人の距離の確保」「換気」にご協力をお願いします。

ボランティアさん大募集!

ケアプラザでお手伝いをしてくださる、ボランティアさんを募集しています。自主事業のサポートやデイサービスなど、短時間でできることもたくさんあります! ボランティア経験のない方でも大歓迎! 見学できます! まずはご連絡ください!

○ピーナツクラブ

(表面講座詳細あり)

第3木曜日 10~11 時の1時間程度。

こどもたちと一緒に遊びましょう!

保育士を目指す学生さんやご経験者歓迎です!



○赤い靴 ミニデイサービス

第4土曜日 10~14 時の間。

高齢者対象お食事会の受付や配膳を

お願いします。



○グリーンサポーター

毎週水曜日 10~11 時の1時間程度活動。

ケアプラザの花壇の水やりなど、

ほかの曜日も可能です。



地域のみなさま
活躍中です!

○とんぼ

第4火曜日 15~17 時 障がい児者余暇
支援事業ゲームやおしゃべりなど一緒に
楽しい時間を過ごしています。

○デイサービス

お茶出しや、食事の配膳など
のお手伝いをお願いします。



などなど、他にも
たくさんあります!

当施設でのボランティア活動は、よこはまシニアボランティアポイントの対象です。

お問い合わせは・・・横浜市藤棚地域ケアプラザ Tel:253-0661 担当:地域活動交流

地域包括支援センター ワンポイント講座



身近な場所で定期的な運動を!

気持ちの良い季節です。通いの場に多く参加している人は参加していない人に比べて元気でいられるという健康データがあります。身近な場所で定期的な運動をしましょう!

けんこう講座

◇東久保町会館 (横浜市西区東久保町 29)

第4木曜日 10:00~11:30 6/22・7/27・8/24・9/28

◇久保町第2自治会館 (横浜市西区久保町 20-26)

第3木曜日 10:00~11:30

9/21・10/19・11/16・12/21・1/18・2/15



山のうえサロン 詳細 左のページあり

◇県営藤棚アパート自治会館
(横浜市西区藤棚町 2-197)
第2木曜日 13:30~15:00

ふじだな体操

◇藤棚町2丁目西部自治会館
(横浜市西区藤棚町 2-198)
毎週金曜日 13:30~15:00

フレイル予防体力測定

◇藤棚地区センター体育館
(横浜市西区藤棚町 2-198)
10/13(金)13:30~15:00

公園遊具で運動!

◇大谷公園 (横浜市西区久保町 42)

「ころばんよ体操」の高垣先生がいらっしやいます!

10/31(火) 10:00~11:30

お問い合わせは、
横浜市藤棚地域ケアプラザ
地域包括支援センターへ!
Tel253-0661