

磯子3丁目団地 わくわくフェスティバル

日時 10月31日(土) 13:00~15:00
場所 磯子3丁目団地 中庭 ※ 荒天中止
参加費 無料

大人も子どもも
楽しめます♪

対象 地域の方など誰でも
内容 体力測定、消防体験、
 ゲームスポーツ体験 など
 (内容は変更になる場合があります)

男性のための健康ウォーキング

日時 ①10月27日(火)
 ②11月24日(火)
 10:00~12:00
場所 多目的ホール
内容 短い距離をゆっくり丁寧に歩こう
講師 介護老人保健施設コスモス
 理学療法士 関谷氏
定員 先着 15名
対象 磯子区内にお住まいの65歳以上の男性
参加費 無料 **持ち物** 汗拭きタオル、飲み物
申込 受付中 **電話、または窓口にて**

「親子体操ぐっぴい」 追加募集中!

●ひよこクラス(1歳半~2歳未満)
 10:00~10:40
 ●りすクラス(2歳~就園前)
 11:00~11:40
開催日 毎月第2・第4金曜日
 ●10/9・23 ●11/13・27 ●12/11・25
 【2027】
 ●1/8・22 ●2/12・26 ●3/12・26
参加費 3,600円(保険代含む)
 途中から参加の場合の参加費など
 詳細は、電話または窓口でお尋ねください

チームオレンジ講演会

「認知症になっても自分らしく暮らすために」

日時 11月7日(土) 10:00~11:30
場所 多目的ホール
講師 脳卒中・神経脊椎センター
 認知症看護認定看護師 更田 明恵氏
定員 30名
対象 磯子地域ケアプラザ近隣の方
参加費 無料
申込 受付中 **電話、または窓口にて**

● 伴せんせいの健康コラム ● 「脊柱管狭窄症」について

背骨の後方には脊柱管という脳からの神経の通り道があります。その脊柱管が何らかの原因で狭くなる病気を脊柱管狭窄症といいます。

- ・太もも、すね、ふくらはぎに痛み、しびれがでる。
- ・立っていたり歩いたりすると症状が強くなり、休むと軽くなる。
- ・前かがみになると症状が楽になる。

悪化すると歩ける時間が短くなり、足に力が入りにくくなることがあります。足の血液の流れが悪くなる病気(糖尿病や動脈硬化など)でも同様の症状が出ることがあります。これらの症状が当てはまるときは整形外科を受診しましょう。

伴整形外科 伴 孝介

年末年始休館 (12/29 ~ 1/3)

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103号 》
発行日 2026年 10月1日
発行 (福)横浜市福祉サービス協会
 横浜市磯子地域ケアプラザ
住所 横浜市磯子区磯子 3-1-22
電話 758-0180 FAX 758-0181
発行責任者 所長 蒲生 清孝

いきいきライフ講座 全7回

(各回個別の申し込みも可能)

できる限り自分のことは自分で決め、自分らしく、
 住み慣れた地域で暮らしていくために一緒に学びましょう!

- ①10/3(土) 介護保険の“い・ろ・は”~寸劇で学ぼう~
 磯子地域ケアプラザ 地域包括支援センター 福祉用具展示あり
 - ②10/6(火) 転ばない身体づくり ~健康寿命の延伸を目指して~
 さかいりハ訪問看護ステーション・横浜 理学療法士 林野 翔太氏
 - ③10/10(土) 成年後見制度と相続について ~自分や身近な人のこれからに備える~
 神奈川県司法書士会横浜中支部 司法書士 片岡 剛士氏
 - ④10/20(火) 元気をささえる『健口』
 磯子区在宅歯科医療連携室 歯科衛生士 山下 由美氏
 - ⑤10/29(木) 元気を守るための食べ方
 地域の栄養士 すぽーんの会 前川 智香子氏
 - ⑥11/12(木) 100歳まで自分の足で歩けるフットケア
 フットケアスペシャリスト 松本 裕子氏
 - ⑦11/17(火) 高齢者漫談&終活講座(葬儀・お墓について)
 一般社団法人 こころの杖 三上 真弥氏・中村 ひでゆき氏
- 【②④⑤⑥令和8年度介護予防普及強化事業】

時間 13:00~14:30 **対象** 磯子地域ケアプラザ近隣のおおむね65歳以上の方
定員 30名 **場所** 多目的ホール **持ち物** 飲み物(水分補給)、筆記用具
参加費 無料 **申込** 受付中 **電話、または窓口にて**

あなたのまちの相談窓口 保健師・主任介護支援専門員・社会福祉士が対応します。

地域包括支援センター 窓口相談時間変更のお知らせ

相談時間 【令和8年10月から】

(月~土) 9:00~17:00
 ※日・祝日の日中はコールセンターで対応

担当地域

磯子2~7丁目、磯子台、
 新磯子町、森1丁目、新森町

※ 担当者が不在の場合もありますので、ご来館の際は、事前にご連絡をお願い致します。

参加者募集！

◆申込み・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 メモリス

同伴OK！

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？



日 時 毎月第4金曜日 13:00～14:30

● 10月23日 好評！京急駅メロ2
● 11月27日 レコ大逃した！
● 12月25日 クリスマスソング

特集

参加費 無料

申込 不要

運営ボランティア
募集中（男性）

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

● 10月1日 YGMコンサート

子育て中のママによるパワーコーラスグループ

● 11月5日 自由遊び（電車のおもちゃなど）
● 12月3日 野菜の収穫

対 象 未就園児の親子

参加費 無料 ※12月3日は100円

★わいわい広場終了後、地域ケアルームを
15時まで開放します！お食事もできます！



こいそ College

歴史講座＆街歩き（全2回）

① 歴史講座「大通り公園・横浜橋通商店街の今と昔」

② 街 歩 き「学んだ街を歩いてみよう」

日 時 ① 10月21日（水）10:00～11:30

② 11月19日（木） 9:30～12:30 頃

講 師 横浜シティガイド協会

定 員 先着 15 名（要予約）

対 象 磯子区内にお住まいの地域の方

参加費 500 円（2 回で）

持ち物 飲み物

申込 受付中 **電話、または窓口にて**



こいそ College

＊ アロマを使った癒しの セルフボディトリートメント ＊

日 時 12月16日（水）
10:00～11:30

講 師 よりそいアロマケア協会
代表 松本 裕子 氏

定 員 20 名

対 象 磯子区内にお住まいの地域の方

参加費 1000 円（材料費）ボディオイルを作ります

持ち物 フェイスタオル ※腕の肘上までまくれる服装

申込 11月11日（火）～**電話、または窓口にて**



寒さに負けない体づくり

ラジオ体操健康講座

日 時 12月1日（火）
10:00～11:30

講 師 山本 美智子 氏

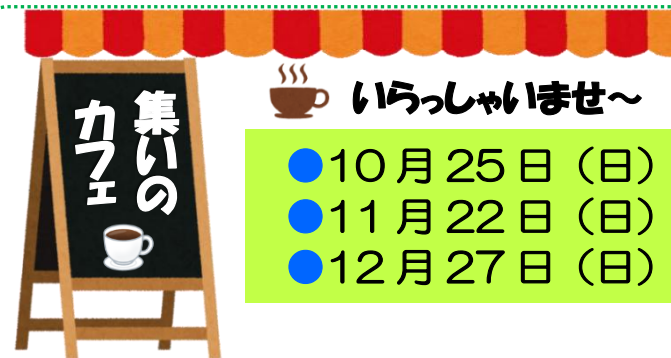
定 員 20 名

対 象 磯子地域ケアプラザ近隣に
お住まいの 65 歳以上の方

参加費 無料

持ち物 汗拭きタオル、飲み物

申込 11月2日（月）～**電話、または窓口にて**



いらっしゃいませ～

● 10月25日（日）
● 11月22日（日）
● 12月27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



折り紙サロン 山折り 谷折り

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

● 10月12日 ● 11月9日 ● 12月14日

内 容 さまざまな折り紙を折ります

定 員 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



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 ● 10月29日（木） ● 11月19日（木） ● 12月 お休み 10:00～11:30

内 容 ミニ講座、自由懇談、情報交換など

定 員 8 名

対 象 介護をされている方など

参加費 無料

申込 電話・窓口にて

★★★★★ 認知症を理解するために ★★★★★

認知症の人への関わり方 認知症予防について

（運動、食習慣、社会参加）

日 時 11月7日（土）
10:00～11:30

講 師 脳卒中・神経脊椎センター
認知症看護認定看護師 更田氏

対 象 地域の方 どなたでも

定 員 30 名

参加費 無料 申込 受付中 **電話、または窓口にて**



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支える
地域の「サポーター（理解者）」になりませんか？

日 時 11月14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 30 名

参加費 無料 申込 受付中 **電話、または窓口にて**

