



## 「みんなの健康づくり広場」のお知らせ

～老若男女「みんなで目指そう健康づくり」～

開催  
日時小学生から  
体力チェック  
できるよ♪

R8  
**12/6** 日  
**10:00～13:00**  
 (13:00 受付終了)

場 所

舞岡地区センター  
体育室

## 健康チェック

- インボディ測定  
(筋肉量・体脂肪量・水分量測定)
- 肌質測定
- ベジチェック  
(緑黄色野菜の摂取量測定)
- ハジチェック  
(「足指で握る力」測定)

## 体力チェック

- 握力測定
- ツー・ステップ・テスト  
(歩幅の大きさ測定)
- 立上りボックス
- パタカ測定

大人も子どもも  
健康づくり体操

年齢を問わず楽しく  
健康づくりの体操♪  
 開催時間:随時  
 (1回20分程度の運動)  
 講師:横浜YMCA  
 健康運動指導士

## 介護福祉相談

舞岡柏尾地域ケアプラザ  
 職員(専門職員)による  
 介護、福祉等の個別相談

## 卓球体験

親子でボールを打って  
卓球の楽しさを体験♪  
 (初めての方の練習が中心)  
 ※ラケット・ボールは  
貸出し可能☆

## 遊び場

- 輪投げ
- ボールプール  
※小さなお子様対象

申込み 不要 体育室の受付に  
お越しください持ち物 上履き靴(ゴム底)  
靴入れ用袋

\*お問合せ\* 舞岡地区センター ☎045(824)1915

共催:舞岡地区センター・舞岡地区社会福祉協議会・舞岡地区保険活動推進委員会・舞岡柏尾地域ケアプラザ  
 協力:(公財)横浜YMCA・(福)横浜市戸塚区社会福祉協議会・社会福祉法人横浜市福祉サービス協会・住友生命

## みんなで楽しむクリスマス会 IN 舞柏ケアプラザ

## 童唱会

三線とギター演奏  
クリスマスコンサート

R8  
 開催日時 **12/2** 水 13:00～14:10

- ▶参加費 / 100円(保険含)
- ▶申込 / いつでも♪電話・窓口にて

どなたでも  
歓迎

## まいまいクラブ

サンタさんと一緒に  
クリスマス会♪

R8  
 開催日時 **12/3** 木 10:00～11:30

- ▶参加費 / 100円→お子様1人につき
- ▶申込 / 11/5(木)～ 電話・窓口にて

未就学のお子様  
先着15組

- 戸塚区こころの健康福祉ネットワーク -

## のんびりサロン ふらっと

クリスマスパーティー♪

R8  
 開催日時 **12/15** 火 14:00～15:00

- ▶参加費 / 200円(保険含)
- ▶申込 / 直接ご来館

閉じこもりがち  
お話したい方

## ふれあいサロン

影絵の上映会♪  
ビンゴ大会♪

R8  
 開催日時 **12/17** 木 13:30～14:30

- ▶参加費 / 100円(プレゼント・保険含)
- ▶申込 / いつでも♪電話・窓口にて

どなたでも  
歓迎

## 介護に関する勉強会&amp;情報交換

認知症のご家族の介護や接し方等  
学んでみませんか？  
施設職員による個別相談も実施します。



開催日時 **R8 12/10 木** 10:00~11:30

- ▶場所 / 舞岡柏尾地域ケアプラザ 多目的ホール
- ▶対象 / 介護に関心のある方
- ▶講師 / 舞岡柏尾地区の4介護施設の職員
- ▶申込 / 電話・窓口にて受付(当日参加可)

参加費 無料

## 男の教室 (5回シリーズ)

定年退職後の男性を中心に、地域活動に参加できるきっかけを作る会です。

開催日時 **R8 11/30 月**  
第4回 10:00~12:00

歴史ロマンを歩く！  
**桜木町歴史ウォーク**  
歴史案内人  
相澤 竜次氏



開催日時 **12/20 日**  
第5回 13:00~16:00

福を呼び込む！  
**ミニ門松作り**



- ▶対象 / 主に定年退職された男性(女性の参加可)
- ▶参加費/各回 500円(保険含)
- ▶申込 / 電話・窓口にて受付

## 星空さんぽ

冬の星空をプラネタリウム形式でご紹介♪  
望遠鏡で惑星・星雲を観察します。

開催日時 **R8 12/19 土** 17:30~19:30  
**R9 1/23 土** 17:30~19:30  
**2/13 土** 18:00~20:00

- ▶場所 / 舞岡柏尾地域ケアプラザ 多目的ホール
- ▶対象 / 小学生以上 先着20名
- ▶講師 / アマチュア天文家 南 幸雄氏
- ▶参加費/各回 100円/人(保険含)
- ▶申込 / 11月16日(月)~電話・窓口にて受付



## かしおのこども食堂

### 12月 メニュー

12月11日(金)  
フライドチキン



申込: 11月13日(金)~  
12:30~

こども食堂  
ホームページ



キャンセル情報  
ご案内



こども食堂 申込受付ダイヤル 045-827-0371

お気軽にご参加ください

## その他 募集事業



地域の方々のつながりや  
元気作りを応援しています。

| 事業名   | 対象・時間                   | 日程         | 内容                             | 参加費 | 申込  |
|-------|-------------------------|------------|--------------------------------|-----|-----|
| あおぞら会 | 概ね60歳以上の方<br>9:30~10:30 | 12/2・16(水) | 3A脳活性化リハビリテーション<br>はまちゃん体操・サロン | 50円 | 先着順 |

## 地域ケアプラザでの福祉・保健相談時間が変わります【令和8年10月1日~】

月曜~土曜



ケアプラザ窓口・電話相談

9:00~17:00

※17:00以降コールセンターに転送します。



日曜・祝日

コールセンターのみのご相談



ご相談専用ダイヤル

045-827-0372

お気軽に  
ご相談ください。

## 横浜市舞岡柏尾地域ケアプラザ

〒244-0813 横浜市戸塚区舞岡町3705-10

TEL:045-827-0371(代)

FAX:045-827-0375



\*各種講座や情報は、ウェブサイト  
からもご覧いただけます\*



※本誌内容の一部に生成AI作成によるイメージイラスト使用