12月 中山地域ケアプラザ カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	11/30 認知症 予防講座	1 新治中部地区 介護者のつどい すずらん会	2 元気づくりst さくらの会	3 元気ハツラツ体操	4	5 ヨガ（入門編） 親子でクッキング
6	7 元気づくりst なかよし会	8	9	10 ないろ★ほっとタイム	11 三保ミニデイ	12 介護のいろは
13	14 ちゃちゃちゃ広場	15 健康ベリーダンス	16 元気づくりst さくらの会	17 みどりこども食堂	18	19 ヨガ（初級編）
20 オレンジカフェ	21 元気づくりst なかよし会	22	23 歌声ハーモニー	24	25	26
27 休館日	28	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♪		12/29～1/3 はハーモニーみどり全館がお休みです		

※　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。
※　元気づくり st：楽しみながら介護予防（後方支援）

中山地域ケアプラザ
LINE 公式アカウント
是非、ご利用ください。

・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 17 時、日曜・祝日窓口はお休みになりコールセンターで受付します。
※ ご相談に来所される際は、**あらかじめお電話でご連絡、予約のうえ**お越しください。

＜ **休館日** ＞
毎月 最終日曜日
年末年始（12 月 29 日～1 月 3 日）

※各講座のお申し込みは
全て 10 時から です。



≪ 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 11月号

発行日：令和８年 11 月１日　地域版 -217 号-
発　行：社会福祉法人 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　畑　正 美

ご案内

令和８年１０月より、中山地域ケアプラザ**地域包括支援センター**の業務は下記の通り運営致しております。
相談曜日、窓口相談時間が変更になっておりますので、ご確認よろしくお願い致します。

(月)～(土)　９時～17 時
17 時～翌日９時まではコールセンターで電話対応
*事前に来館日時のご予約をお願いします
(日)・(祝)・休館日　窓口相談休止
終日コールセンターで電話対応

冬の講座！ 親子でクッキング！

参加費 親子で 500 円



12/5(土)
10:30～12:00
中山地区センター調理室
ハーモニーみどり４階

対 象　小学生の親子**先着８組**
講 師　緑区ヘルスメイト
申 込　**11 月２日(月) 10 時から**電話又は窓口にて
中山地域ケアプラザ
045-935-5694

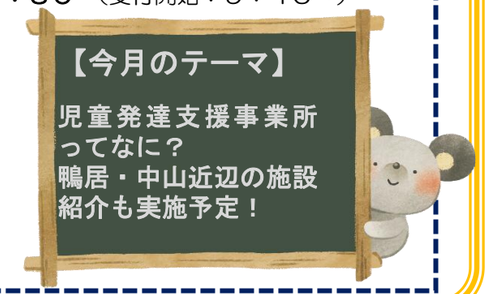
年末年始にお家で親子で作ってみよう！！
メニュー　デコレーション寿司
持ち物　エプロン・三角巾
手拭きタオル・水分

《 ないろ★ほっとタイム 》

お子さんの発育・発達に不安や心配を抱えている保護者の方が、情報交換したり、
子育てのことなど、自由にお話ができる時間です。お子さんも安心して遊べる場です♪

日　時：12月10日（木）10：00 ～ 11：30（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：未就学児とその保護者
参加費：無料　　申込はこちらのコード
または、お電話にてお問い合わせ下さい

※ ないろ★ほっとタイムは、「いっぽ」、「はなまる」、「いっぽサテライト」、中山地域ケアプラザの共催事業です。



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、魅力的なボディーラインが期待できます。

日　時：12　月　15　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）

ちゃちゃちゃ広場

令和８年　12月14日（月）
今年もサンタがやってくる!?

毎月第１月曜日に開催しています。
引き続き、事前申し込制としています。

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
参加費：無料　　定　員：12 組程
申込開始日：第１月曜日 10：00 より翌月分受付

新任職員紹介

10 月より
生活支援コーディネーターに着任しました松井佐奈代(まついさなよ)です。皆さんの生活に寄り添えるように頑張ります。
地域で見かけたら声かけてください。



貸室システム予約についてご不安のある方はいつでも窓口にお越しください。操作指導いたします。

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

認知症予防講座 笑顔で脳活！

スリーAで楽しくみんなで認知症予防をしてみませんか？
スリーAは「あ」かるく・「あ」たまを使って・「あ」きらめない」を
コンセプトに楽しいゲームで脳を活性化して
生きがいとやる気を引き出します。

日時：11/30（月）
会場：ハーモニーみどり２階　多目的ホール
講師：かたつむりの会　　保母　恵先生
対象：概ね６５歳以上の方
定員：２５名（先着申し込み順）
持ち物：水分・室内履き・ハンカチ
注意：悪天候等で警報が発令された場合は中止となります。

窓口及び電話にて
10 時から
申込受付中

今日から変わる！ 姿勢と歩き方講座

「最近、歩くのが少し気になる…」
そんな方におすすめ！
姿勢と歩き方のポイントを知って、
毎日の「歩く」をもっと元気に。

日時：11/28（土）14：00～15：30（受付：13：45～）
会場：ハーモニーみどり２階　多目的ホール
講師：エイジレススタイル･プロデューサー
斉藤友子先生
対象：概ね６５歳以上の方
定員：１５名（先着申し込み順）
持ち物：水分・室内履き・ハンカチ
注意：悪天候等で警報が発令された場合は中止となります。

「介護のいろは」講座

～今から備える介護・葬儀・墓のこと～

終活セミナーの第3弾として「介護のいろは」講座を開催します。
介護は「自分らしく暮らすための便利なツール」です。
そして「葬儀」「お墓」も知ればお得、知らねば損！
初心者向けの、でもニッチな話も盛り沢山の1時間。ぜひご参加下さい。



「介護」「葬儀」「お墓」は
人生1度は関わるキーワード。
ぜひこの機会を前向きにとらえ、
シニアライフを充実させましょう。

日時　令和8年12月12日(土) 10:00～11:00
場所　横浜市中山地域ケアプラザ
申込　電話又は窓口で
お申し込みください。
人数　先着30名
講師　株式会社メモワール
終活コーディネーター　粕谷 昌二郎 氏

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、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　：12月20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　：　チームオレンジメンバー

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