



戸部本町地域ケアプラザ 事業のご案内

★ 事業・ボランティアのお申込・お問合せ ★

TEL:321-3200



おやじの時間

男性のついで「おやじの時間」は毎月第4火曜日に開催しています。毎回、内容は異なります。はじめての方でもご参加できます。お問い合わせください。

日 時:毎月第4火曜日 14:00~15:30
※祝日のため9月は第5火曜日、2月は第3火曜日
場 所:戸部本町地域ケアプラザ
対 象:西区在住の男性
参加費:無料
持ち物:上履き



チームオレンジ けあぷら de ラジオ体操

ケアプラザのエントランスで爽やかな一日のはじまり。お散歩中でも、雨の日でもゆっくり朝ドラ見ながらでも...
みんなで一緒にラジオ体操しましょう♪

日 時:毎週木曜日 9:15~9:30
場 所:戸部本町地域ケアプラザ 1階 エントランス
内 容:ラジオ体操(第1・第2)
対 象:どなたでも
定 員:参加自由
参加費:無料



はりきりカフェ



おひとり様大歓迎!!
手先を使い、折り紙や簡単な手芸を楽しみながら脳を活性化します。お茶を飲みながら楽しくおしゃべりしませんか。

日 時:第2水曜日 13:30~15:30
5月13日、6月10日、7月8日
場 所:戸部本町地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
対 象:どなたでも 事前にお申し込みください
参加費:100円(内容により変更があります)

♪たのしく脳トレ♪ とべとべゼミナール

漢字、数字、クロスワード、クイズ、まちがい探しなどの問題を解いて、頭の体操。
みんなで楽しく脳トレします。

日 時:第2金曜日 13:30~15:00
5月8日、6月12日、7月10日
場 所:戸部本町地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
対 象:どなたでも
参加費:100円
定 員:30名
持ち物:筆記用具、上履き



いざという時のために パパとママのための救急講座

救急車が来るまでにできることを学びます。

日 時:6月13日(土)10:00~11:00
場 所:戸部本町地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
対 象:乳幼児とご家族
内 容:乳幼児用 AED の使い方、気道異物除去など
定 員:10組 参加費:無料
講 師:西消防署

アクティブシニアの オールティースタイム

今年度より名称を変更しました。
1950~1960年代の洋楽ヒット曲の流れる部屋で若かりし日の懐かしい曲、思い出の曲を聴きながら青春時代にタイムスリップ!

日 時:6月9日(火) 14:00~15:30
場 所:戸部本町地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
対 象:どなたでも
参加費:無料
定 員:25名
持ち物:上履き、筆記用具、飲み物
※お飲み物は各自ご用意ください。



ママ友倶楽部 ベビーマッサージ

0歳児親子のお友達づくりの場です♪
お友達といっしょに子ども成長を楽しみましょう♪
日 時:第1火曜日 10:00~11:00
参加費:300円
定 員:20組
講 師:曾根真奈美氏
※申込 前月1日9:00からお電話又は来館にて

みんなで遊ぼう

未就園児親子のあそび場です。おともだちやママがたくさん待っていますよ!
お気軽に遊びに来て下さい♪

.....
※第2木曜日 10:00~11:30
プレイルームを開放しています。
参加費:無料 定員:20組
ご自由にご参加下さい。
5月14日、6月11日、7月9日
※第4木曜日 10:00~11:30
ミニプログラムを用意しています。
参加費:各回 200円 定員:20組
5月28日 保育士さんと遊ぼう(無料)
6月25日 調整中
7月23日 歯のお話
※4週目は内容により、お申し込みが必要です。
お気軽にお問い合わせください。



体力測定会

フレイル予防には「今の自分の体力を知ること」が大切です。歩行・筋力・バランスなどを気軽にチェックできます。

日 時:6月30日(火)10:00~12:00 持ち物:上履き、飲み物
場 所:戸部本町地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
申 込:5月1日(金)10:00からお電話又は来館にて(先着20名)

遺言・成年後見制度等 無料 個別相談会

これからも安心して暮らしていくために...
元気なうちから備えるために...
専門家(行政書士・司法書士)が個別にご相談に応じます。

1日2組お一人様40分程度
※完全予約制です

日 時:隔月 第2火曜日
① 7月14日(火) ② 9月8日(火)
A 10:00~10:40
B 11:00~11:40
場 所:戸部本町地域ケアプラザ 2階 地域ケアルーム

チームオレンジ けあぷら de ラジオ体操 活動メンバー募集

チームオレンジとは、認知症の本人とともに暮らしやすい地域を作る活動です。けあぷら de ラジオ体操の事業に認知症の方が参加しやすくなるよう、チームオレンジとして一緒に活動してくれる方を募集しています。活動に興味がある方、ちょっとだけお手伝いをしていただけの方、是非ご参加ください。

日 時:毎週木曜日 9:15~9:30
場 所:戸部本町地域ケアプラザ 1階エントランス
内 容:準備、片付け、参加のお声かけ、その他サポート
対 象:ラジオ体操の活動や認知症に興味・関心がある方



メンバー募集

カシャット倶楽部 同好会会員募集

人物・動物・夜景・花火大会・祭り・室内撮影写真・・・郊外撮影会等の写真寸評を楽しみましょう！皆さんの作品をケアプラザエントランスに掲示しませんか。

活動日：毎月第3水曜日(予定)

屋内寸評または郊外撮影会

時間：13:30～15:30

会場：①写真寸評 2階 地域ケアルーム

②イベント・四季の郊外撮影会 (適時)

撮影会時にはカメラ、飲み物ご持参ください

会費：2500円/年(消耗品等)

☆お問合せはケアプラザまで

よこはまシニアボランティアポイント講座

よこはまシニアボランティアポイントってなに？ボランティアをはじめたい方、是非ご参加下さい

☆日時：6月26日(金) 10:30～12:00

☆場所：2階 ボランティアルーム

☆対象：西区在住、満65歳以上の方

☆参加費：無料

☆持ち物：上履き、筆記用具

横浜市介護保険被保険者証

横浜市戸部本町地域ケアプラザ《地域版》



とべとべ通信

“万人への愛”の花言葉をもつ、チューリップが協会のシンボルマークです。

第88号

令和8年4月20日発行
横浜市戸部本町地域ケアプラザ
横浜市西区戸部本町50-33
TEL:321-3200 FAX:317-3008
発行責任者
所長 小山 好子

着任・異動のご挨拶



4月に着任しました。

自立した生活を支えるため、フレイル予防の輪を広げていきたいと思えます。これから始めたいと思っている方もすでに取り組みされている方も、一緒に活動していけたらと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

地域包括支援センター看護師 柏村(かしむら)

生活支援コーディネーターから地域包括支援センターに異動しました。これまで築いた皆様とのご縁を大切に、今度は個別のご相談でお役にたてれば幸いです。今後ともよろしくお願いいたします。

地域包括支援センター社会福祉士 木村



令和元年に赴任し、7年間お世話になりました。

健康づくりにおいては、ポールウォーキングや歌、ふまねつなど数々を地域の皆様と経験し、いつまでも健康・元気で暮らすことの大切さを一緒に学ばせていただきました。ありがとうございました。

今後も皆様の変わらぬご健康とご多幸をお祈りしております。

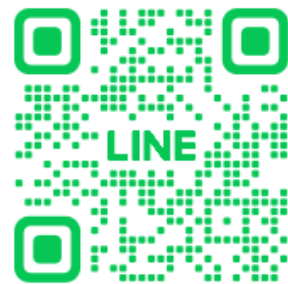
地域包括支援センター看護師 藤田



おしらせ

『歌のつどい』は令和8年3月をもちまして終了しました。

LINE 公式アカウント



お友達募集中です

事業のお問い合わせ

担当：横井・小野・鈴木・小野寺

お申し込み・お問合せ

社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会
横浜市戸部本町地域ケアプラザ

〒220-0041

横浜市西区戸部本町50-33

電話 (045) 321-3200 《代表》

(045) 321-3300

(福祉に関する相談専用)

FAX (045) 317-3008

♥ ホームページ

<http://www.hama-wel.or.jp/office/tobehoncho/>

介護予防講座 西前小学校コミュニティハウス共催事業

健康作り・フレイル予防をテーマに楽しく参加できる体験型講座です。

日時：6月11日(木)、6月25日(木) 10:30～11:30

場所：西前小コミュニティハウス2階

定員：20名(先着順)

持ち物：上履き、タオル、飲み物

※5月1日(金)10:00から戸部本町地域ケアプラザ(321-3200)にお電話か来館の上、お申し込みください

6月11日 オーラルフレイル

6月25日 音楽でフレイル予防