

藤棚地域ケアプラザカレンダー

2025年 7月

6月16日現在の予定です

日	月	火	水	木	金	土
		1 ☆ころぼんよ体操 *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 司法書士相談会
6 ☆ルアナ-3B体操	7 ♪シタール ☆にこにこ会	8 リラックスギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ *ヨガ	9 ドルチェ eネット同好会	10 ☆作味会 *イリマ わくわくフォト	11 ☆すこやかクラブ	12 ☆キラキラ会
13 ☆さわやか体操	14 ♪シタール FGS 倶楽部 *ストレッチ月曜会 藤棚 ECLUB ☆ひまわり会	15 ☆にこにこ会 *フレンドリーヨガ	16	17 ♪ピーナッツクラブ お気楽ひろば	18	19 ☆キラキラ会
20 ☆ルアナ-3B体操	21	22 休館日	23 ドルチェ	24 ☆ふじだな夢学園	25 ☆すこやかクラブ ☆ひまわり会	26 ☆赤い靴
27 ☆さわやか体操 編み物クラブ	28 GOGO 脳トレ *ストレッチ月曜会 藤棚 ECLUB	29 リラックスギター ♡とんぼ *フレンドリーヨガ	30	31		

2025年 8月

6月16日現在の予定です

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 ☆ルアナ-3B体操	4	5	6 ♪赤ちゃん教室	7	8 ☆すこやかクラブ	9 ☆キラキラ会
10 ☆さわやか体操	11 FGS 倶楽部 *ストレッチ月曜会 ☆ひまわり会	12 リラックスギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ	13	14 ☆作味会 *イリマ わくわくフォト	15	16 ☆キラキラ会
17	18 休館日	19	20	21	22 ☆すこやかクラブ ☆ひまわり会	23 ☆赤い靴
24 ☆さわやか体操 介護者の集い	25 GOGO 脳トレ *ストレッチ月曜会 藤棚 ECLUB	26 リラックスギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ	27	28	29	30
31 ☆ルアナ-3B体操						

※日程が変更、中止になる場合がございます。当ケアプラザは高齢者施設のため、マスクの着用など感染症予防にご協力ください。

☆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7年7月1日
TEL：045-253-0661

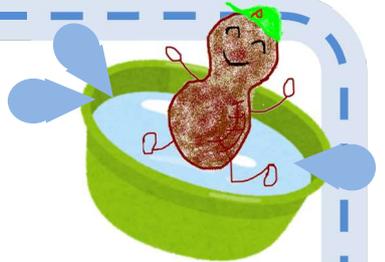
発行責任者 本間 睦
FAX：045-253-0698

ピーナッツクラブ

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！



7月17日(木) 10:30~11:30

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

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)

※通常のピーナッ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」

現在ケアプラザで活動中のグループを紹介します！

お仲間募集中です！見学随時受付しています！

ミニデイサービス

赤い靴

健康で元気に楽しく過ごしていただくため、お食事会を開催しています！
手作りのお食事と、ゲストによる演芸のレクリエーションも大好評です。

毎 月 第4土曜日 12:00~14:00

場 所 横浜市藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール

対 象 おおむね 65 歳以上の方

参加費 400 円(昼食代込み)

手作りのお弁当は、
「とてもおいしい！」
と大好評！！



主催：ボランティアグループ 赤い靴 / 後方支援：横浜市藤棚地域ケアプラザ

編み物クラブ



手先を使い、作品作り！仲間同士で和気あいあい楽しんでいます。
指先を使うので認知症の予防につながります。久しぶりの方もOKです！

毎 月 第2・4日曜日 10:00~12:00

場 所 横浜市藤棚地域ケアプラザ ボランティアルーム

参加費 無料 ※材料費は各自負担

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 ☎ 253-0661

お気軽にお問い合わせください！

地域包括支援センターより講座のお知らせ

地域包括支援センター
ワンポイント講座



【協力】神奈川県司法書士会横浜西支部

司法書士無料個別相談会 ※各日2枠の予約制

7月5日(土) ①14:00～14:40 または
9月6日(土) ②14:50～15:30

参加費無料！

どちらかを選択いただき、前日までにお電話
または来所にて予約をお願いします。

- ◆ 場所:横浜市藤棚地域ケアプラザ 地域ケアルーム
司法書士による無料個別相談会です。遺言・相続のこと、土地や家のこと、
成年後見制度のことなどお気軽にご相談ください。地域の方どなたでも
ご利用できます。ご希望の方にはエンディングノートをお渡します。



一人で抱え込んでいませんか？

藤棚介護者の集い

介護について悩んでいませんか？介護の苦労は体験しなければ
理解できないものです。どなたでもご参加ください。

8月24日(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



【協力】 大山弘三 行政書士/山田恭子 行政書士 【主催】 お気楽ひろば

お気楽ひろば ～生活の困りごとから相続・遺言など法律のことまで～

9月18日(木) 13:30～15:00

- ミニ講座「AEDの使用方法」講師/横浜市藤棚ケアプラザ 看護師 大森
- ◆ 時間:ミニ講座 13:30-14:15/座談会 14:15-15:00/個別相談会 14:30-15:00
- ◆ 場所:横浜市藤棚地域ケアプラザ ボランティアルーム
- ◆ 参加費:120円(クッキー付き)



地域の皆さま、どなたでも気軽に立ち寄れる「つどいの場」です。クッキーを食べながら、ワイワイお気楽に
お話ししましょう。個別相談会は事前予約制、各日2名まで。前日までにケアプラザへ予約してください。

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 地域包括支援センター ☎ 253-0661

高齢者のための熱中症対策



熱中症の予防には、**水分補給**と**暑さ**を避けることが大切です
部屋の中でも注意が必要です
エアコンを上手に使いましょう！

！高齢者は特に注意が必要です

- 1 体内の水分が不足しがちです
- 2 暑さに対する感覚機能が低下しています
- 3 暑さに対する体の調節機能が低下します

✓ 予防法ができているかをチェックしましょう

- エアコン・扇風機を上手に使用している
- 部屋の温度を測っている
- 部屋の風通しを良くしている
- こまめに水分・塩分を補給している
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 暑いときは無理をしない
- 涼しい服装をしている、外出時は日傘、帽子
- 涼しい場所・施設を利用する
- 緊急時、困ったときの連絡先を確認している



さらに**気を付けるべきポイント！**
のどが渴いていなくても**こまめに水分・塩分を補給**しましょう

クールシェアスポット

取組期間
令和7年6月2日(月)
～9月30日(火)

横浜市藤棚ケアプラザでは、
「玄関ホール」をご利用いただけます。

利用時間
9:00～17:00



クールシェアスポットとは？

クールシェアスポットは、冷房設備を有し、椅子やベンチ等の既存設備を活用するなどにより、市民の皆様をはじめとする方々が外出時に一時的に暑さをしのげる施設です。
熱中症対策として、お近くのクールシェアスポットをぜひご利用ください。



藤棚まつり開催報告

6月1日(日) 地域のみなさまのおかげをもちまして、藤棚地区センターと合同で藤棚まつりを開催することができました。今年も大盛況！ご参加ご協力、ありがとうございました！
横浜市藤棚地域ケアプラザ 職員一同



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 ☎ 253-0661