



地域ケアプラザの催し物・教室のご案内



磯子地域ケアプラザでは、様々な催し物や教室を開催しています。ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。なお、教室によっては定員を満たしている場合もございますのでご了承下さい。

日	月	火	水	木	金	土
10月			1 あかちゃん教室	2 わいわい広場 ボッチャクラブ プラザdeごはん	3 青空会 みどりのサポーター	4
5	6	7	8 お弁当お届け隊	9	10 親子体操ぐっぴい	11
12	13 スポーツの日 山折り谷折り	14 虹の会 いきいきライフ講座①	15 こいそ college	16 ボッチャクラブ プラザdeごはん	17 青空会 みどりのサポーター	18 ふれあい体操 フードventuri
19	20 貸館休館日	21	22 お弁当お届け隊 いきいきライフ講座②	23 コグニサイズ	24 親子体操ぐっぴい レコード喫茶メモリーズ	25
26 集いのカフェ	27 ふれあいサロン いそご美声会♪	28 虹の会	29 いきいきライフ講座③	30 介護者のつどい	31	

日	月	火	水	木	金	土
11月						1 パパとあそぼう① 認知症サポーター 養成講座
2	3 文化の日	4 いきいきライフ講座④	5 あかちゃん教室	6 わいわい広場 ボッチャクラブ プラザdeごはん	7 青空会 みどりのサポーター	8 パパとあそぼう②
9	10 山折り谷折り	11 いきいきライフ講座⑤	12 お弁当お届け隊	13 ユ-アイ昼食会	14 親子体操ぐっぴい	15 ふれあい体操 フードventuri
16	17 貸館休館日	18 いきいきライフ講座⑥	19 こいそ college	20 ボッチャクラブ プラザdeごはん 介護者のつどい	21 みどりのサポーター	22
23 勤労感謝の日 集いのカフェ	24 振替休日 ふれあいサロン いそご美声会♪	25 虹の会 いきいきライフ講座⑦	26 お弁当お届け隊	27 コグニサイズ	28 親子体操ぐっぴい レコード喫茶メモリーズ	29 パパとあそぼう③
30						

日	月	火	水	木	金	土
12月	1	2	3 あかちゃん教室	4 わいわい広場 ボッチャクラブ プラザdeごはん みどりのサポーター	5 青空会	6
7	8 山折り谷折り	9 虹の会	10 お弁当お届け隊	11 ユ-アイ昼食会	12 親子体操ぐっぴい	13
14	15 貸館休館日	16	17 こいそ college	18 ボッチャクラブ プラザdeごはん	19 青空会	20 フードventuri
21 集いのカフェ	22 いそご美声会♪	23 ふれあいサロン	24 お弁当お届け隊	25 コグニサイズ	26 親子体操 レコード喫茶メモリーズ	27
28	29	30	31			

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 99 号 》
発行日 2025 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

パパとあそぼう♪全3回

- ① 11月 1日(土) 子育てははじめの一步 & 体を使った遊び
- ② 11月 8日(土) 絵本の読み聞かせ & 仕事と育児の両立
- ③ 11月 29日(土) 夫婦のパートナーシップ & イライラしない講座

時間 10:30~12:00

講師 NPO 法人全日本育児普及協会 認定講師 津之浦徹氏(①、③) 古関謙氏(②)

対象 0歳から2歳までのお子さんとパパまたはプレパパ

ママの参加も OK ※講座中は別室でママ同士の交流会を開催♪

定員 先着 10組 場所 多目的ホール 持ち物 飲み物(水分補給)、動きやすい服装

参加費 無料 申込 受付中(～開催前日まで) 電話、または窓口にて

1回のみ参加でもOK!
お気軽にご参加ください。



いきいきライフ講座 全7回

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

- ① 10/14(火) 元気に過ごすための身体づくり
さかいりハ訪問看護ステーション 理学療法士 林野翔太氏
- ② 10/22(水) おいしく食べて健康になろう!
地域の栄養士 すぷーんの会 前川智香子氏
- ③ 10/29(水) 「健口」の秘訣教えます!
磯子区在宅歯科医療連携室 歯科衛生士 山下由美氏
- ④ 11/ 4(火) 100歳まで歩くためのフットケア
フットケアスペシャリスト 松本裕子氏
- ⑤ 11/11(火) もしもの時の医療と介護のこと、早めに一緒に考えませんか?
磯子区在宅医療連携拠点 相談室かけはし
- ⑥ 11/18(火) 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
- ⑦ 11/25(火) 赤十字防災セミナー
「災害への備え(地震/津波/大雨・土砂災害について)+家具安全対策ゲーム」

日本赤十字社 神奈川県支部

【①～④令和7年度介護予防普及強化事業】

時間 10:00~11:30 対象 磯子地域ケアプラザ近隣の方

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 担当 仁野・天野・稲田

地域包括支援センター

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。

担当地域

磯子2～7丁目、磯子台、
新磯子町、森1丁目、新森町

相談時間

(月～土) 9:00～18:00
(日・祝・第3月) 9:00～17:00



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。

福祉用具
展示あり

参加者募集！

◆申込み・問い合わせ◆ 045-758-0180

募集中事業紹介 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

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？

同伴OK！

日 時 毎月第4金曜日 13:00～14:30

- 10月24日 **特** 小田和正
● 11月28日 **集** いずみたく
● 12月26日 **集** 昭和青春歌謡

参加費 無料

申込 不要



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2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6日 バルーンアートで遊ぼう
● 12月4日 野菜の収穫 (カブ) ※

対 象 未就学児の親子

参加費 ※12月4日は100円

★プログラムにより **100円** の参加費 (材料代、講師代一部負担金) をいただきます。



こいそ College 歴史講座&街歩き (全2回)



- ① 歴史講座「昔と今の杉田をひもとく」
② 街歩き「杉田を歩く」

◆第2回のみのご参加はご遠慮ください。

日 時 ① 10月15日 (水) 10:00～11:30

② 11月19日 (水) 9:00～12:00

講 師 横浜シティガイド協会 吉沢浩子氏

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)

申込 受付中 **電話、または窓口にて**

シニア
向け

こいそ College

利き脳を活かした片付け術

日 時 12月17日 (水)
10:00～11:30

講 師 小泉あすか氏

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 無料

申込 11月11日 (月) ～ **電話、または窓口にて**



着任のごあいさつ

よろしく
お願いします

7月から
仲間入り♪



たなか こうすけ
事務 田中 浩介

異動してまいりました。
どうぞよろしくお願いいた
します。

6月から
仲間入り♪



もりもと こうすけ
生活相談員 森外 宏育

皆様とお話しし、地域の
特徴や歴史を知り、磯子に
なじめるよう努力してい
きたいと思ひます。

地域包括支援センター やまもと しおり
保健師 山本 志織

2年間という短い間ではありましたが、磯子という地域の皆様があたたくてとても居心地よく過ごすことができました。感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

かまくら りつこ
生活相談員 鎌倉 律子

皆様にはたいへんお世話になり、本当にありがとうございました。たくさんの楽しい思い出ができました。

お別れのごあいさつ

ありがとう
ございました！

他のケアプラザ
に異動しました。

のぶとう のりこ
事務 延藤 法子

10年間、お世話になりました！磯子、大好きです♡

● 10月26日 (日)
● 11月23日 (日)
● 12月21日 (日)

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 ※10月は無料

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。

✿ 10月26日は特別プログラム ✿

映画『認知症と向きあう』(30分程度)

鑑賞会 + おしゃべり会



歌って健康づくり いそご美声会

大型スクリーンの歌詞を見ながら、
唱歌や昭和の歌を歌いましょう。
(歌集はお配りしていません)

日 時 毎月 第4月曜日 13:15～14:15

- 10月27日 ● 11月24日 ● 12月22日

定 員 先着 30 名

参加費 無料

申込 不要



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お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30日 (木) ● 11月20日 (木) 10:00～11:30

内 容 ミニ講座、自由懇談、情報交換など

対 象 介護をされている方どなたでも

定 員 8 名

参加費 無料

申込 **電話、または窓口にて**



フラザ de ごはん

こども食堂

小学生、中学生、高校生の皆さん、みんなで食事をしながら楽しく過ごしましょう。お家の方も一緒にどうぞ。

日 時 毎月 第1・第3木曜日
16:45～18:30

- 10/2・16 ● 11/6・20 ● 12/4・18

対 象 地域の小・中・高校生 その家族

参加費 小・中・高校生：無料 / 大人：300 円

申込 不要 **メニュー** お楽しみ！

主 催 ボランティアグループ「プラザ de ごはん」

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1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**

