

藤棚地域ケアプラザカレンダー



日程が変更、中止になる場合がございます。感染予防のため、自宅での検温、十分な体調管理の上
ご参加ください。お問い合わせはこちらまで TEL: 253-0661 担当: 地域活動交流

9月

8/21 現在の予定です

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 ☆ルアナ-3B体操	4 ♪シタール ☆にこにこ会 *ストレッチ月曜会	5 ☆ころばんよ体操 *フレンドリーヨガ	6 ♪赤ちゃん教室 eネット同好会	7	8 ☆すこやかクラブ ☆はつらつクラブ	9 ☆キラキラ会
10 ☆さわやか体操	11 ♪シタール 藤棚 ECLUB ☆ひまわり会	12 リラックスギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ *フレンドリーヨガ	13 eネット同好会	14 ☆作味会 わくわくフォト	15	16 ☆キラキラ会
17	18 ☆にこにこ会	19 休館日	20 eネット同好会	21 ♪ピーナツクラブ お気楽ひろば	22 ☆すこやかクラブ ☆はつらつクラブ ☆ひまわり会	23 ☆赤い靴
24 ☆さわやか体操	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 *Fヨガ	27 eネット同好会	28	29	30

10月

8/21 現在の予定です

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ♪シタール *ストレッチ月曜会	3 ☆ころばんよ体操 *フレンドリーヨガ	4 ♪赤ちゃん教室 eネット同好会	5	6 ☆すこやかクラブ	7 司法書士相談会
8 ☆さわやか体操	9 ☆にこにこ会 ☆ひまわり会 藤棚 ECLUB	10 リラックスギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ *Fヨガ	11 eネット同好会	12 ☆作味会 わくわくフォト	13 ☆はつらつクラブ	14 ☆キラキラ会
15 ☆ルアナ-3B体操	16 休館日	17 ☆にこにこ会 *フレンドリーヨガ	18 eネット同好会	19 ♪ピーナツクラブ お気楽ひろば *イリマ	20	21 ☆キラキラ会
22 ☆さわやか体操	23 ♪シタール GOGO 脳トレ *ストレッチ月曜会 藤棚 ECLUB	24 リラックスギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ *フレンドリーヨガ	25 eネット同好会	26	27 ☆すこやかクラブ ☆はつらつクラブ ☆ひまわり会	28 ☆赤い靴
29 ☆ルアナ-3B体操	30	31				

☆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

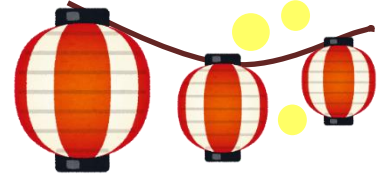
発行日：令和5年9月1日
TEL：045-253-0661

発行責任者 本間 睦
FAX：045-253-0698

開催決定！



11/12(日)
11:00~14:30



みなさまのお越しをお待ちしています。

◎詳細につきましては
改めてお知らせします。
お楽しみに！

マスコットキャラクターフジダーニャ
がやってくるよ。会いに来てね！

第3回 こころとからだの

収穫祭

10/30(月) 10:00~11:30

場 所：横浜市藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール
定 員：定員20名(要予約) 対 象：60歳くらいから
参加費：500円(お土産つき)
持ち物：上履き、飲み物、マスク



ボランティアグループ【いきいきネット】による催しで今回で3回目です。「いつまでもいきいき元気に」を合言葉に、まだまだ発見や学びを大事に、皆さまと一緒に笑いあり、涙(?)あり、楽しみながらこころも体も、ほっかほかになるいきいき講座です。大好評のお土産もありますので、ぜひ遊びにいらしてください。

《お申し込み・お問い合わせ》 横浜市藤棚地域ケアプラザ 電話：253-0661 地域活動交流まで

ピーナッツクラブ

《子育て支援事業》

第3木曜日 10:00~11:00

9/21(木) 「秋の読み語り」 読み語りグループ「ぱれっと」さんによるおはなし会です。

10/19(木) 「子どもの眠りについてのおはなし」と「つむぎ体操」

◎お子様の保育あります 講師：ろぜっと保育園 相馬園長

場 所：横浜市藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール
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受付 持ち物：上履き・マスク



〈お申し込み・お問い合わせ〉

横浜市藤棚地域ケアプラザ TEL：253-0661 担当：地域活動交流
共催：保育所子育てひろば私立常設園「ろぜっと保育園」

けんこう講座

(久保町第二自治会館)

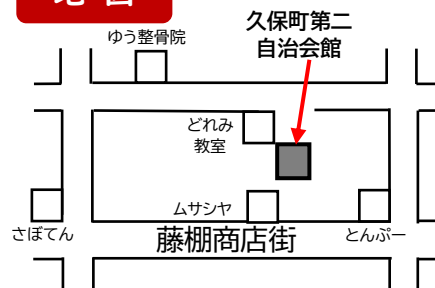
坂道や階段の昇り降りが大変になった方

みんなで身体を動かして、筋力アップを目指しましょう。
体を動かしたい地域の方、ご参加下さい。

日程	内容
令和5年9月21日(木)	フレイル予防・体操 チェックリスト・握力・みんなでレクリエーション
10月19日(木)	口腔と体操 歯科衛生士 川野 伸子氏 いきいきネット
11月16日(木)	体操・人生これから講座
12月21日(木)	栄養とお楽しみ講座 栄養士 田村 須美子氏 いきいきネット
令和6年1月18日(木)	体操・介護保険について
2月15日(木)	体操・みんなでレクリエーション

- ◆場 所 久保町第二自治会館(久保町 20-26)
- ◆時 間 10:00~11:30
- ◆定 員 20名(事前予約制) ◆65歳以上の方
- ◆持 物 上履き、マスク、飲み物、タオル
- ◆講 師 <体操>塚越 杏奈氏 <脳トレ>いきいきネット

地図



【お申込み・お問い合わせ】

TEL:253-0661

横浜市藤棚地域ケアプラザ
住所:横浜市西区藤棚町2-198
担当:大森・樋口・志村

※場所がわからない方は、9:15に
横浜市藤棚地域ケアプラザに
お集まりください。

仲間募集中!

男性料理サークル

作味会 (つくみかい)

献立作成から買い出しまで、和気あいあいと楽しんでいます。

初心者大歓迎! 見学受付中です!

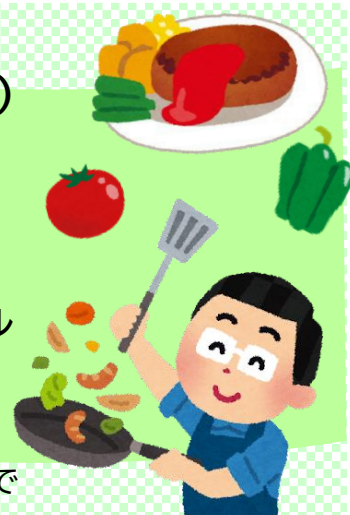
◇開催日 毎月第2木曜日(原則) 10:00~14:00

◇場 所 横浜市藤棚地域ケアプラザ 調理室・多目的ホール

◇会 費 材料費として、開催月のみ 1,000円

《お申し込み・お問い合わせ》

横浜市藤棚地域ケアプラザ 電話:253-0661 地域活動交流まで



新型コロナウイルス感染症拡大防止のためのお願い

(横浜市の指針により、対応を変更することがあります)

- ◆発熱など、少しでも体調に不安のある方は来館をご遠慮ください。
- ◆当ケアプラザは、高齢者施設のためマスクの着用にご協力ください。入館時に手指消毒、体温測定をお願いします。
- ◆引き続き、「三密の回避」「人と人の距離の確保」「換気」にご協力をお願いします。

ひとりで悩んでいませんか？

法律相談を利用しましょう！

藤棚地域ケアプラザで、司法書士による無料個別相談会を行っています。また、毎月第3木曜日のお気楽ひろばでも、行政書士によるよろず相談を受け付けています。遺言・相続のこと、土地や家のこと、成年後見のこと、借金のこと、法律問題や不動産問題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。

地域包括支援センター
ワンポイント講座



不動産？
相続？遺言書？

司法書士無料個別相談会

【協力】神奈川県司法書士会 横浜西支部



司法書士による無料個別相談会を行います。遺言・相続のこと、土地や家のこと、成年後見のこと、借金のこと、法律問題や不動産問題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。

【日 に ち】	【場 所 ・ 時 間】	全ての日程、時間帯が 事前予約制 となります。各日 2枠 です。 日にち、時間帯 ①または② を選択いただき、ケアプラザへ電話でご連絡（ 253-0661 ）・または来所にてご予約お願いします。
10月7日(土)	横浜市藤棚地域ケアプラザ ボランティアルーム	
12月2日(土)	14:00-15:30	
2024年 2月3日(土)	① 14:00-14:40 または ② 14:50-15:30	

お気楽ひろば 横浜市藤棚地域ケアプラザ ボランティアルーム

☆個別相談の時間(予約制)

毎月 第3木曜日 14時30分～15時

大山弘三 行政書士

山田恭子 行政書士



参加費**無料**！
どんな相談でも
OKです。

地域にお住まいの方、どなたでも予約可能です。お気軽にご相談ください。

お問い合わせは、横浜市藤棚地域ケアプラザ地域包括支援センターへ！TEL253-0661