

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。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。

2026年 9 月							8月17日現在の予定です						
日	月	火	水	木	金	土							
		1 Ⓜころばん体操 Ⓜフレンドリーヨガ	2 Ⓜ赤ちゃん教室	3 Ⓜふじだな夢学園 Ⓜ横浜中部ボッチャ	4	5 Ⓜ司法書士相談会							
6	7 Ⓜシタール Ⓜにこにこ会	8 Ⓜ藤棚3B元気会 Ⓜとんぼ Ⓜフレンドリーヨガ	9 Ⓜドルチェ	10 Ⓜ作味会 Ⓜ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 Ⓜ編み物クラブ	14 ⓂFGS Ⓜストレッチ月曜会 Ⓜ藤棚ECLUB Ⓜときめき奏サロン	15 Ⓜにこにこ会 Ⓜフレンドリーヨガ	16 Ⓜ横浜ふまねっと	17 Ⓜピーナッツクラブ Ⓜお気楽ひろば	18	19 Ⓜパパ・ママ救急講座 Ⓜキラキラ会							
20	21	22 Ⓜリラックギター Ⓜとんぼ	23	24 休館日	25 Ⓜすこやかクラブ Ⓜ認知症サポーター Ⓜひまわり会	26 Ⓜ赤い靴							
27 Ⓜさわやか体操 Ⓜ編み物クラブ	28 Ⓜシタール ⓂGOGO脳トレ Ⓜストレッチ月曜会 Ⓜ藤棚ECLUB Ⓜときめき奏サロン	29 Ⓜリラックギター Ⓜ転ばない体づくり Ⓜフレンドリーヨガ	30										
2026年 10 月													
日	月	火	水	木	金	土							
				1 Ⓜふじだな夢学園	2	3							
4	5 Ⓜシタール Ⓜにこにこ会 Ⓜストレッチ月曜会	6 Ⓜころばん体操	7 Ⓜ赤ちゃん教室	8 Ⓜ作味会 Ⓜわくわくフォト Ⓜイリマ	9 Ⓜすこやかクラブ	10 Ⓜキラキラ会							
11 Ⓜさわやか体操 Ⓜ編み物クラブ	12 ⓂFGS Ⓜひまわり会 Ⓜときめき奏サロン	13 Ⓜリラックギター Ⓜ藤棚3B元気会 Ⓜとんぼ	14	15 Ⓜピーナッツクラブ Ⓜ横浜中部ボッチャ	16	17 Ⓜキラキラ会							
18	19 休館日	20 Ⓜにこにこ会 Ⓜフレンドリーヨガ	21 Ⓜ横浜ふまねっと	22 Ⓜシタール Ⓜお気楽ひろば	23 Ⓜすこやかクラブ Ⓜひまわり会	24 Ⓜ赤い靴							
25 Ⓜさわやか体操	26 Ⓜ転ばない体づくり ⓂGOGO脳トレ Ⓜストレッチ月曜会 Ⓜときめき奏サロン	27 Ⓜリラックギター Ⓜ藤棚3B元気会 Ⓜとんぼ Ⓜときめき奏サロン Ⓜフレンドリーヨガ	28	29 Ⓜふじだな夢学園	30 Ⓜシタール	31							

Ⓐ → 高齢者対象 ㊦ → 子育て支援 Ⓑ → 障がい者余暇支援 ㊦ → 生涯学習 Ⓑ → 健康維持 Ⓐ → 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 8 年 9 月 1 日
TEL：045 - 253 - 0661発行責任者 本間 睦
FAX：045 - 253 - 0698

子育て支援事業

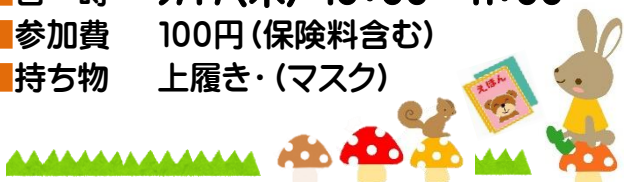
ピーナッツクラブ



9月 秋の読み語り

読み語りグループぱれっとの皆さんによるおはなし会です。楽しいお話がいっぱい！ぜひお越しください。

- 日時 9/17(木) 10:00~11:00
- 参加費 100円(保険料含む)
- 持ち物 上履き・(マスク)



10月 親子ヨガ

気軽に楽しめる親子ヨガです。お子さんとスキンシップしながら、体を動かし、ほぐします。体も気分もすっきり！ぜひ、ご参加ください。

- 日時 10/15(木) 10:00~11:00
- 参加費 100円(保険料含む)
- 講師 ボランティア 小杉 由美子氏
- 持ち物 上履き・(マスク)・長めのタオル

※親子共に靴下が脱げる服装でお越しください。

《共通》■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

■定員 10組(事前予約制) ※お申込みは電話又は来所にて

ピーナッツクラブ特別編

乳幼児のための パパ・ママ救急講座

9/19(土)
10:00~11:00

もしもの時に備えた応急手当や、誤飲時の対処法を学びます。消防士さんがわかりやすく教えてくれます！この機会にぜひ一緒に学びましょう。

- 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～未就学児の親子
- 講 師：境之谷消防出張所 地域担当 名波氏
- 参加費：100円(保険料含む)
- 定 員：12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)



共催：保育所子育てひろば私立常設園「ろぜつと保育園」

ご協力をお願いします

除菌・消毒用の布の寄付をお願いします

端切れや未使用のシーツやTシャツなど、使わない布地はございませんか？館内を消毒・除菌する際に使用しています。約20cm 角にカットしていただくと助かりますが、そのままでも構いません。ご協力よろしくお願いします。

白無地は特に
助かります！

いずれのお申込み、お問い合わせはこちらどうぞ！

横浜市藤棚地域ケアプラザ 地域活動交流 ☎ 045-253-0661

地域包括支援センターより講座のお知らせ

令和8年度 横浜市介護予防普及強化事業

転ばない体づくり 〈参加費無料〉

①9月29日(火) 13:30~15:30

◆講師:フットケアスペシャリスト 松本裕子先生

私たちの体を支える「足」。しかし、土台とも言える足の健康に気を配っている人は少なくありません。足の爪や指にトラブルを起こすと、転倒など思わぬ事態を引き起こすことがあります。健康の土台は足元です。毎日をもっとイキイキと送りましょう。

最近、「ふらつく」「よろける」「つまづく」が増えていませんか？その原因は足の筋力低下だけではありません。

②10月26日(月) 10:00~12:00

◆講師:運動指導士 高垣茂子先生

骨盤底筋をきたえ、体幹をきたえることで、腰痛予防、尿失禁予防になります。

〈共通〉◆場所:横浜市藤棚地域ケアプラザ/多目的ホール ◆持ち物:タオル・上履き・飲み物

【協力】神奈川県司法書士会横浜西支部

司法書士個別相談会 〈参加費無料〉

11月7日(土) ①14:00~14:40 又は ②14:50~15:30

各日2枠の予約制です。どちらかを選択いただき、前日までに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。※相続税や確定申告は相談できません。

- ・不動産、借地のことで聞きたい
- ・相続ってどうしたらいいの？
- ・遺言書を書きたいけれど...
- ・成年後見制度について知りたい



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。



ご希望の方にはエンディングノートをお渡しします！

元気な今だから考えたい「もしものとき」

これからの人生を考えよう 〈参加費無料・先着30名〉

10月14日(水) 13:30~15:30

◆場所:横浜市藤棚地域ケアプラザ/多目的ホール ◆講師:聖隷横浜病院 がん看護専門看護師 根岸 恵氏
あなたが大切にしたいこと、望んでいる生き方、そして「もしものとき」にどのような医療やケアを望むかについて、前もって考え、話し合っておくことは大切なことです。これからも自分らしい生活を送れるように一緒に考えましょう。

【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

ちょっと聞いてほしい、生活の困りごとから
相続・遺言など法律のことまで...



毎月第3木曜日

9月17日(木) ◆時間:座談会 13:30~15:00/個別相談会 14:30~15:00
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要予約。

◆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:100円(コーヒー付き)

ここに来れば心も体も元気になれる！誰でも楽しく参加できる、みんなの居場所に！

元気づくりステーション **ひだまり会** 毎月第2火曜日 13:30～15:00

9月 8日(火)
10月13日(火)

運動講座
運動指導士:高垣茂子先生
栄養講座 & 試食会

晴天時:境之谷公園の健康遊具でストレッチ体操
雨天時:会館内で体操・脳トレなど

◆ 場 所:境之谷西部町内会館(西区境之谷 60) ◆ 参加費:200円(お茶菓子あり)

いずれのお申込み、お問い合わせはこちらどうぞ！

横浜市藤棚地域ケアプラザ **地域包括支援センター** ☎045-253-0661

お仲間募集中！

現在ケアプラザで活動中のグループを紹介します！
どちらのグループもお仲間募集中です！見学随時受付しています。

リラック・ギター・アンサンブル ギター演奏ボランティア

日時:第2・第4火曜日 10:00～11:30
会費:年会費 1200 円 場所:多目的ホール

弾きたい曲を話し合って選び、練習しています。
ケアプラザのおまつり等のイベントに参加し地域の
皆様に聴いていただいています。ギターの好きな
人、指を動かすことによって体も健康に！そして
親しい仲間を増やしませんか？初心者の方も大歓迎
です。見学、入会お待ちしております！



にこにこ会

高齢者対象／介護予防

日時:第1月曜日・第3火曜日 13:30～15:00
会費:1回 100 円 場所:多目的ホール



お口の体操や、ハンドベル、
ストレッチや体操など、心と体を
健康にすること、なんでもやり
ます！地域のお仲間づくり
にご参加ください！



～平和の願いを「折り鶴」に～

千羽鶴は戦没者追悼式に献納いたします

この度、皆さまにお声かけをさせていただき、多くの方々にご協力を
いただきました千羽鶴が完成いたしました。完成した千羽鶴は
皆様の思いとともに戦没者追悼式に献納いたします。
折り鶴をお寄せくださった皆さま、完成までご協力くださった皆
さまに心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

「キラキラ会」の皆さまに千羽鶴をつなげていただきました→



いずれのお申込み、お問い合わせはこちらどうぞ！

横浜市藤棚地域ケアプラザ **地域活動交流** ☎045-253-0661