

※以下の事業は変更、中止の可能性があります。  
※参加希望の方は事前にお申し込みください。 ※キャンセル待ちになる場合がございます。

矢向地域ケアプラザ主催のプログラム (会場：矢向地域ケアプラザ)

講座名	開催日・時間	定員	参加費	対象	内容	
子育て とちのき 子育てサロン	7月24日(金) 10:00~13:30 ※終了時間を延長しました! ※持参したお弁当を食べられます	20組	無料	乳幼児・保護者 ・矢向・江ヶ崎 地区の方	室内に滑り台やトンネル、本等を用意。「とちのきず」のお楽しみ企画などもあります	
ゆっくりゆっくり 転ばん体操	7月1日・15日(水) 14:00~15:00	19名	200円 (保険料等)	おおむね 75歳以上 ・矢向・江ヶ崎 地区の方	足元が不安になってきた高齢の方向けのゆっくりペースの体操です。	
リフレッシュ体操	7月2日・16日(木) 13:30~15:00	20名	250円 (保険料等)	おおむね 60歳以上 ・矢向・江ヶ崎 地区の方	「いつまでも若々しく!」音楽に合わせた体操やストレッチ、ダンスを楽しんでいます。	
とちの き の ヨ ガ	朝のヨガ	7月6日・20日(月) 10:00~11:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	大人気のヨガ!参加者から体調が良くなったとの声が届いています。
	夜のヨガ 木曜日	7月9日・23日(木) 19:00~20:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	空いている時は木、金、両方に参加できます。事前に登録が必要です。定員に達した時点で受付終了となります。予めご了承ください。
	夜のヨガ 金曜日	7月3日・17日(金) 19:00~20:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先
簡単エアロビクス ~青竹ふみふみ エクササイズ~	7月4日(土) 10:30~11:15	15名	250円 (保険料等)	おおむね 50歳以上 ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	エアロビクス、青竹ふみ、筋トレ、ストレッチ等々…充実の45分間です。	
趣味 昭和の寺子屋	7月 2日(木) 15:10~16:10 7月21日(火) 10:30~11:30	15名 程度	100円 (消耗品費等)	どなたでも	脳トレに良いナンプレ(数独)、計算、クイズ等々…いろいろ用意しています。	

※原則、ヨガのコースは重複して受けることはできません。

後方支援団体の活動 (会場/集合場所：矢向地域ケアプラザ) 対象：矢向・江ヶ崎在住の方

矢向地区保健活動推進員主催 <b>ポッチャサロン</b>	7月6日(月)14:00~ 参加費:なし		老若男女、誰もが楽しめる屋内球技!当日2チームに分かれて得点を競います。初めての方も大歓迎!ぜひ参加してみませんか?
矢向地区保健活動推進員主催 <b>ノルディックウォーキング【つどい】</b>	7月13日(月)9:30集合 (10:30頃解散) 参加費なし ※雨天中止		2本のストックを持ち、おしゃべりしながら町中を歩きます。ストックは貸してもらえます。気軽に参加してみませんか?
元気づくりステーション事業 <b>健康サロン~輪(りん)~</b>	7月17日(金) 10:00~11:30 参加費: 100円(材料費等)		楽しみながら介護予防ができる集いの場です。参加者の皆さんで内容も決めている、とても楽しいサロンです♡

とちのき手芸の会

要予約!

『パツとかぶれるロングネックレス』

7月10日(金) 13:30~15:00

矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費: 900円(材料費・保険料等)

持ち物: はさみ ※マスク着用

定員: 16名 ※矢向・江ヶ崎地区の方優先

講師: 竹尾 美砂子 氏

※応募者の中から抽選し、6月19日(金)に参加の可否をご連絡します。



軽くてかぶりやすく、とても身に付けやすいネックレス。深みのある色と光沢が素敵なコットンパールを使用します。ビーズは、レッド、パープル、グリーン、ブルーの4色をご用意しますので、当日いらした方から順にお好きなものをお選びください。(数に限りがありますので、ご希望に添えない場合はご了承ください)



ご寄付のお願い

ご自宅に「大人用のパズル」はありますか? デイサービスのレクリエーション用にお譲りいただけると嬉しいです♡



「ホタルのタベ」開催決定!

6月2日(火)18:30~19:30

矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

※ホタルの成育状況等により、延期、中止の場合もありますのでご了承ください。その際は館内掲示、ホームページでお知らせいたします。

申込不要  
参加無料



矢向地域  
ケアプラザ  
ホームページ

GOGO 健康講座

ながいきの知恵 ~初夏編~

場所: 矢向地域ケアプラザ

対象: おおむね65歳以上

定員: 各回25名

参加費: 無料

持ち物: 上履き、筆記用具、飲み物

※動きやすい服装でお越しください

要予約!

◆フレイル予防の体操

7月7日(火) 13:30~15:00

講師: ビアウエイク運動療法士 横上 拓哉 氏

※全4回コースの第4回目です

介護なんでも相談室

7月18日(土)13:30~15:00

矢向地域ケアプラザ ボランティアルーム

参加費無料!  
事前申込不要・出入り自由



介護の悩みを話し合ったり、介護方法や制度・サービスに関する情報交換などを行ったりしています。

7月生まれの方! (更新無料)  
とちホルダーの更新をお願いします!

登録事項に変更がない場合でも、ケアプラザまで一度お電話ください。



プラザギャラリー ~当館1階のミニ作品~

6月「矢向絵画サークル」様

7月「鉄道クラブ」様

ケアプラザでは、毎月、様々な団体の方にボランティアで作品を展示していただいています。ぜひご覧ください。



横浜市矢向地域ケアプラザ

代表電話: 045-573-0020

相談電話: 045-573-0029

(福祉・保健に関する相談)

※来所やオンラインでの相談をご希望の方は、あらかじめお電話でご予約ください!



## 地域活動交流事業



### 「とちのき手芸の会」を開催しました！



令和8年5月15日(金)に矢向地域ケアプラザで「とちのき手芸の会」を実施しました。「とちのき手芸の会」は奇数月の第2金曜日に行っている手芸の事業になります。今回はボランティアの方に講師を務めていただき、「スウェーデン刺繍」でポケットティッシュケースを作成しました。参加して下さった方々は、お話ししながらも細かい作業に集中して、自分のペースで作品を仕上げました。

矢向地域ケアプラザでは、地域の方やボランティアさんにご協力していただきながら様々な事業を実施しております。是非、矢向地域ケアプラザの事業へご参加ください。



小春&小夏だよ！

## 矢向地域ケアプラザサービス

「お客様の笑顔がいっぱい♡」  
サービスのご様子を一部ご紹介します！  
お客様が季節を感じられるレクリエーションを心がけています！



牛乳パックで  
かわいいランドセル  
を作りました！



小さな折り紙を根気よく  
重ねて貼っていきました



お部屋の壁に  
「芝桜の丘」  
が広がっています

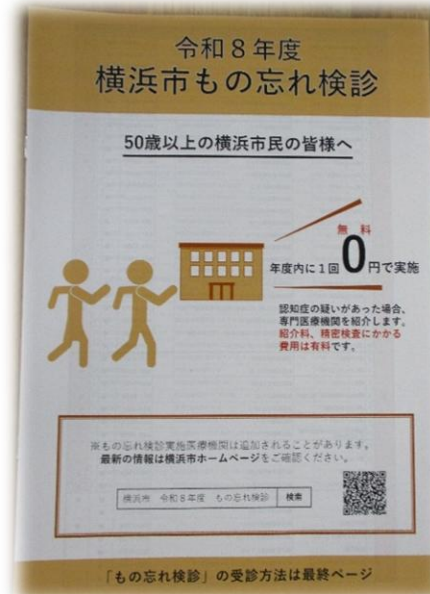
## 地域包括支援センター

… 福祉・保健に関する相談窓口です♪

## 令和8年度 横浜市もの忘れ検診

50歳以上の横浜市民の皆様が対象です。  
年度内に1度、0円で実施

「もの忘れが多くなってきた…」  
「日付を覚えるのが難しくなってきた…」  
という方、是非一度検診を受けて  
みてください♪



## 生活支援コーディネーター あかねの部屋



ルールル  
ルールル  
ルールルル

育児休業をいただいております、生活支援コーディネーターの志田茜です。  
5月より復職いたしました。  
久しぶりに皆さまとお会いでき、暖かい地域のつながりを改めて感じています。  
今後はこれまで以上に業務に励み、地域の皆様のお力になれるよう努めてまいります！  
地域活動等でお会いした際には、どうぞよろしくお願いたします。



生活支援  
コーディネーター  
しだ あかね