

みんなで遊ぼう！友達作ろう！

無料

事前
申込み

ちゃちゃちゃ広場

毎月 第1月曜日 に開催しています。

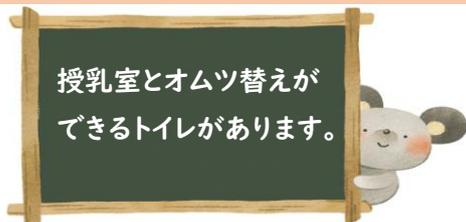
※ 当日受付時に検温、体調を伺います。保護者はマスクの着用をお願いします。

場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

時間：9:45 ~ 12:00

対象：0歳から就学前までの親子 定員：12組

申込開始日：第1月曜日 10:00より 翌月分受付（先着順）



時間内の
出入り自由です。

令和5年度 開催予定日

4月	3日 (月)	10月	2日 (月)
5月	1日 (月)	11月	6日 (月)
6月	5日 (月)	12月	4日 (月)
7月	3日 (月)	2024年	3週目 1月 15日 (月)
8月	7日 (月)	2月	5日 (月)
9月	4日 (月)	3月	4日 (月)



SDGs

11 住み続けられる
まちづくりを



緑区地域福祉保健計画

「みどりのわ・ささえ愛プラン」

地域の活動及び
交流の機会・場づくり



<お問い合わせ・連絡先>

横浜市中山地域ケアプラザ 地域活動交流事業担当：田中・大島

☎ 045-935-5694

いっぽ・はなまる・中山地域ケアプラザ共催

無料

事前
申込み

なないろ★ほっとタイム

偶数月 第2木曜日 奇数月第2土曜日 に開催しています。



にじいろって、いろんな色でできているんだよー。子ども達も十人十色。ひとりとして同じ子はいません。でもなぜか育てにくい、、、みんなと違う？ なないろ★ほっとタイムは、子どもの発育・発達に不安や心配のある保護者の方が、子どものこと自分のことを自由に話せる場所です。

場 所 : 中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

時 間 : 10:00 ~ 11:30

対 象 : 未就学児とその親子

申込方法 : お電話、または右の申込みフォームにてお申込みください



- ◎ 毎回先輩ママがきます
- ◎ テーマに関わらず日々の困り事やお子さんの様子については毎回お話ししていきます。



緑区地域福祉保健計画
「みどりのわ・ささえ愛プラン」

多様な主体と連携・
協働した地域活動支援



地域の活動及び
交流の機会・場づくり



SDGs



10 人や国の不平等をなくそう



11 住み続けられるまちづくりを



令和5年度 開催予定日	
4月 13日 (木)	10月 12日 (木)
5月 13日 (土)	11月 11日 (土)
6月 8日 (木)	12月 14日 (木)
7月 15日 (土)	<small>2024年</small> 1月 13日 (土)
	2月 8日 (木)
9月 9日 (土)	3月 9日 (土)

<お問い合わせ・連絡先>

横浜市中山地域ケアプラザ 地域活動交流事業担当 : 田中

☎ 045-935-5694

からだを一緒に動かしませんか!?

500円

事前
申込み

元気ハツラツ体操

毎月 第1木曜日 に開催しています。

場 所 : 中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

時 間 : 10:00 ~ 11:00

対 象 : 60歳以上の方 定 員 : 16人

申込開始日 : 第1木曜日 10:00より 翌月分受付(先着順)

持ち物 : 動きやすい服装、室内履き、水分補給の飲み物、
フェイスタオル(約78cm×32cmくらいのタオル)、マスク

講 師 : 山口 英子 氏 (介護予防運動指導員・シニアヨガインストラクター)



- 内容 ① 座位・立位のストレッチ ② リズム体操
③ 関節運動など、色々な動きで体を動かしましょう



令和5年度 開催予定日

4月 6日 (木)	10月 5日 (木)
5月 11日 (木) <small>2週目</small>	11月 2日 (木)
6月 1日 (木)	12月 7日 (木)
7月 6日 (木)	2024年 1月 11日 (木) <small>2週目</small>
8月 3日 (木)	2月 1日 (木)
9月 7日 (木)	3月 7日 (木)

緑区地域福祉保健計画

「みどりのわ・ささえ愛プラン」

地域の活動及び
交流の機会・場づくり



SDGs

3 すべての人に
健康と福祉を



<お問い合わせ・連絡先>

横浜市中山地域ケアプラザ 地域活動交流事業担当 : 田中

☎ 045-935-5694

中山地域ケアプラザに行こう！

700円

事前
申込み

土曜ヨガ



毎月 **第1土曜日** に開催しています。

今までケアプラザに行ったことがないという方、大歓迎！

場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

時間：16:00 ~ 17:00

対象：男性 定員：13人

申込開始日：第1土曜日 10:00より 翌月分受付（先着順）

持ち物：動きやすい服装、水分補給の飲み物、マスク、
ヨガマット（バスタオルでも可）

講師：YUKA 氏（ヨガインストラクター・アーユルヴェーダセラピスト）



令和5年度 開催予定日

4月 1日 (土)	10月 7日 (土)
5月 6日 (土)	11月 4日 (土)
6月 3日 (土)	12月 2日 (土)
7月 1日 (土)	^{2024年} 1月 6日 (土)
8月 5日 (土)	2月 3日 (土)
9月 2日 (土)	3月 2日 (土)



緑区地域福祉保健計画

「みどりのわ・ささえ愛プラン」

地域の活動及び
交流の機会・場づくり



SDGs

3 すべての人に
健康と福祉を



<お問い合わせ・連絡先>

横浜市中山地域ケアプラザ 地域活動交流事業担当：田中

☎ 045-935-5694

中山地域ケアプラザに行こう！

700円

事前
申込み



土曜ヨガ

毎月 第3土曜日 に開催しています。

今までケアプラザに行ったことがないという方、大歓迎！

場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

時間：16:00 ~ 17:00

対象：女性 定員：13人

申込開始日：第1土曜日 10:00より 翌月分受付（先着順）

持ち物：動きやすい服装、水分補給の飲み物、マスク、
ヨガマット（バスタオルでも可）

講師：YUKA 氏（ヨガインストラクター・アーユルヴェーダセラピスト）



令和5年度 開催予定日

4月 15日 (土)	10月 21日 (土)
5月 20日 (土)	11月 11日 (土) <small>第2週</small>
6月 17日 (土)	12月 16日 (土)
7月 15日 (土)	2024年 1月 20日 (土)
8月 19日 (土)	2月 17日 (土)
9月 16日 (土)	3月 16日 (土)



緑区地域福祉保健計画
「みどりのわ・ささえ愛プラン」

地域の活動及び
交流の機会・場づくり



SDGs

3 すべての人に
健康と福祉を



<お問い合わせ・連絡先>

横浜市中山地域ケアプラザ 地域活動交流事業担当：田中

☎ 045-935-5694

みんなの居場所

無料

事前
申込み

みとい子とも食堂

毎月 月・木・土（下記日程）のいずれかに開催しています。

月により開催日が異なるため、利用登録していただいた方に詳細をご案内します。

場 所 : 中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール（ハーモニーみどり）

時 間 : 17:00 ~ 19:00

土曜日のカフェは 13:00 ~ 15:00

内 容 : ① 食事の提供
② フードギフト（食品配布）



申込み : **事前登録制** 下記にメールを送るか右上のコードから登録ください

登録の際には、氏名、年齢、電話番号、をお書きください。

メールアドレス kodomomidori@gmail.com

対 象 : 0~15歳の子どもと、その保護者



SDGs

2 飢餓を
ゼロに



11 住み続けられる
まちづくりを



令和5年度 開催予定日

令和5年度			2024年		
4月 6日 (木)	7月 8日 (土)	10月 12日 (木)	1月 11日 (木)		
4月 22日 (土)	7月 27日 (木)	10月 28日 (土)	1月 27日 (土)		
5月 8日 (月)	8月 10日 (木)	11月 9日 (木)	2月 8日 (木)		
5月 25日 (木)	8月 26日 (土)	11月 25日 (土)	2月 24日 (土)		
6月 10日 (土)	9月 7日 (木)	12月 9日 夜 (土)	3月 7日 (木)		
6月 22日 (木)	9月 23日 (土)	12月 21日 (木)	3月 23日 (土)		

<お問い合わせ・連絡先>

主催 : EJ3

代表 常森 裕介氏 ☎ 090-8981-3701

協力: 横浜市中山地域ケアプラザ 地域活動交流事業担当 : 田中 ☎ 045-935-5694