



発行 (福)横浜市福祉サービス協会  
横浜市新子安地域ケアプラザ  
住所 横浜市神奈川区新子安 1-2-4  
電話 423-1701 FAX423-1702  
発行責任者 所長 櫻井 俊之



<http://www.hama-wel.or.jp/office/shinkoyasu/>



## やさしさを広げようー夏休みチームオレンジ体験ー

7/30 **木**・7/31 **金** の2日間  
10:00～11:30

会場 新子安地域ケアプラザ ボランティアルーム  
対象 小中学生・2日間とも参加できる方

持ち物 筆記用具・飲み物

**参加費無料**

内容 認知症カフェをPRするためのキャラクターを考える 他  
申込 新子安地域ケアプラザ (☎423-1701) まで  
その他 考えたキャラクターは地域ケアプラザの「ちえりーカフェ」で  
今後使用(※)します。

参加者には修了証を発行します。



※ 採用作品の著作権(財産権)については当施設へ譲渡していただきます。

※ 採用作品の著作者人格権については、当施設および関係者による使用に関して行使しないものとします。

8/18 **火**  
13時～15時

## わくわく工作 & 科学体験教室

重心を学んでバランスストンボ、バランスマンを作ろう

会場: 新子安地域ケアプラザ 多目的ホール  
持ち物: 筆記用具・定規・はさみ・固形のり・  
セロハンテープ・飲み物

参加費: 400円(材料費ほか)

対象: 小学校 20人(先着順)

※ 1～3年生は保護者の同席が必要

講師: 認定NPO法人おもしろ科学たんけん工房

申込: 7/6(月)受付開始、8/10(月)〆切

電話 (045-423-1701) にて受付



夏休み 学生のための

## 自習スペース

7/21 **火**～7/29 **水** の平日 9:30～11:45

時間内出入り自由・申込不要・無料

ボランティアルームをフリーの学習スペースとして開放します。  
学習目的であれば、無料でご利用いただけます。

会場: 新子安地域ケアプラザ ボランティアルーム

持ち物: 飲み物、筆記用具、宿題・問題集など

対象: 小中高生とその付き添いの方

※ おしゃべりは控えめをお願いします。

※ 使用後はお片付けをしてお帰りください。

※ ごみは持ち帰りをお願いしています。

## かなプラ子育て応援タイム



In 新子安すくすくかめっ子

夏だ!小学生とあそぼ♪

7.27(月) 10:00～11:30

会場 新子安地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費 無料

内容 小学生ボランティアと一緒に遊ぼう

申込 不要・直接会場にお越しください。

予約不要・無料の相談会

## 発達相談会

8/6(木) 10:00～12:00

会場: 新子安地域ケアプラザ ボランティアルーム  
対象: 就学前のお子さんを育てている保護者様  
(親子で相談可)

申込: 不要(時間内に直接会場にお越しください)

協力企画: 療育特化型事業所ディアーズ 1st

作業療法士、言語聴覚士、心理士など専門的な資格を持ったスタッフがお話を聞かせていただきます。

# 新子安地域ケアプラザ予定表

※主催・後方支援事業を掲載しています。

日程が変更・中止になる場合がございます。

お問い合わせはこちらまで 新子安地域ケアプラザ TEL: 423-1701

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1 ○赤ちゃん学級	2	3	4
5	6 ○すくすくかめっ子 ■ゆる体操	7 ○活き粋ストレッチ	8 ○体操教室 ■ふれあいサロン	9 ■子雀の会	10	11 ■民謡教室
12	13 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	14	15 ○すくすくかめっ子 ■おりがみ教室	16 ○ちえりーカフェ	17 ■パラダイス	18 休館日
19	20 ■ゆる体操	21 ○活き粋ストレッチ	22 ○体操教室	23	24	25 ■民謡教室
26	27 ○すくすくかめっ子 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	28 ■雀の会	29	30	31	

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 ■ゆる体操	4 ○活き粋ストレッチ	5 ○赤ちゃん学級	6	7	8 ■民謡教室
9	10 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	11	12 ○体操教室	13 ■子雀の会	14	15 休館日
16	17 ■ゆる体操	18 ○活き粋ストレッチ	19 ■おりがみ教室	20 ○介護者のつどい	21 ■パラダイス	22 ■民謡教室
23	24 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	25 ■雀の会	26 ○体操教室 ■ふれあいサロン	27	28	29
30	31					

健康維持      趣味活動      子育て支援      その他


○: 午前  
■: 午後



## 定期開催中の講座



当ケアプラザでは、年間を通して様々な講座を企画・開催しております。どの講座も初回の体験は無料です。複数の講座に参加することももちろん可能です。気になる講座がありましたらお気軽にお問い合わせください。

講座名	日時	内容	参加費 (1回)
ゆる体操	<第1・3月曜日> 13:00~14:30	筋肉や骨、内臓をゆるめることで身体機能を高めます。ゆっくりとした動きなので運動が苦手な方にもお勧めです。	500円
太極拳 	<第2・4月曜日> 13:00~14:30	40歳以上対象。呼吸に合わせてゆっくりとした柔らかい動きが特徴です。初心者やシニアの方でも参加できます。	500円
生き粋ストレッチ	<第1・3火曜日> 10:00~11:30	体力維持・介護予防に効果的な体操・ストレッチを行います。マット(バスタオルでも可)をご持参ください。	500円
体操教室 	<全6回コース> R8.7/8.7/22 8/12.8/26 9/9.9/23 10:00~11:30	65歳以上の方対象の介護予防教室、定員25名。いつまでも生き生きと笑顔で楽しく過ごせるよう、ストレッチ、筋トレ、脳トレを運動療法士の講師のもと実施します。	全6回 3000円 (一括払い)
囲碁将棋解放デー 	<第2・4月曜日> 13:00~16:00	時間内にふらっと立ち寄って対戦することができます。お子様も参加できます。	無料
健康マージャン 「雀の会」「子雀の会」	<第4火曜日> ≪第2木曜日≫ 12:00~15:00	同じ趣味を持った方々の「つどい・交流の場」として両日とも定員16名(4卓)で行なっています。「子雀の会」は、主に初心者対象としています。	無料
ふれあいサロン	<第2水曜日> 13:00~15:00	申し訳ありません💧 現在この教室は満員の為、募集を中止しております 登録済みの方は、ご参加いただけます！	
おりがみ教室 	<第3水曜日> 13:00~14:30	申し訳ありません💧 現在この教室は満員の為、募集を中止しております 登録済みの方は、ご参加いただけます！	
民謡教室	<第2・4土曜日> 12:00~15:00	尺八の音色と力強い声が魅力的な民謡教室です。初めての方も、まずはお気軽にご見学下さい。	500円
神奈川区 赤ちゃん学級	<第1水曜日> 10:00~11:00	0歳の赤ちゃん(第1子)と保護者の集まりです (対象地区:新子安、入江、子安台、子安通)	無料
すくすくかめっ子 ~親子のたまり場~	<第1.4月曜日、 第3水曜日> 10:00~11:30	地域の方たちと親子が一緒におしゃべりや仲間づくりをする「親子のたまり場」です。開催時間内の出入りは自由で予約は不要です。(対象地区:新子安)	無料
パラダイス ~学齢障がい児の 居場所~	<第3金曜日> 16:00~20:00	(未就学児~小・中・高校生対象) フリースペースとして、時間内の出入りを自由にしております。情報交換の場としてご活用下さい。	無料 
パラダイス NEXT	同上	(高校生以上の障害のある方とご家族様) パラダイスと同じ活動時間にご利用いただけます。	無料
介護者の集い	<偶数月第3木曜日> 10:00~11:30	介護中の方、介護について知りたい方の他、どなたでもご参加いただけます。	50円
ちえりーカフェ	<奇数月第3木曜日> 10:00~12:00	認知症ご本人やご家族、地域の方、専門職等が集まり、お菓子やお茶とともに会話を楽しんだり、気軽に相談できる場です。(予約不要・出入り自由)	100円

# 地域包括支援センターってどんなところ？ 主な役割をご紹介します！

介護保険について相談したい

身寄りがなく将来に備えておきたいが、何をしたらよいかわからない

介護予防のために体操をしたい

## 地域包括支援センター



情報提供や、関係機関と連携を取り、適切な支援を進めていきます。

★「地域包括支援センター」とは、市町村で設置される公的機関であり、保健福祉の総合相談窓口です。専門の相談員が無料で相談をお受けします。介護保険の申請の受付や、利用に関する相談を幅広く受け付けています。

★横浜市内のケアプラザ(現在 146ヶ所)の中に、「地域包括支援センター」が併設しています。

事前にご連絡をいただくとご相談がスムーズです。  
ご相談は ☎045-423-1703 地域包括支援センターまで

## 介護者のつどい

「最近、身体がづらい…」そんな介護者さんへ。  
スキマ時間でできる簡単ストレッチと一緒に体験してみませんか？

8月20日(木) 10:00～11:30

講師：訪問看護ステーション幸  
黛 理学療法士

参加費：100円(飲み物・お菓子代)

申込：新子安地域ケアプラザ(423-1701)

## ちえりーカフェ 伴奏ボランティア募集

奇数月の第3(木)に開催しているちえりーカフェでは、11:15頃～ご来場の皆様と一緒に歌を歌っています。その際に伴奏して下さるボランティアの方を募集しています。詳細は新子安地域ケアプラザまでお問い合わせ下さい。

時間：11:15～11:30(※カフェは10:00～11:30)

曲目：高齢者になじみのある曲(応相談)

楽器：指定はありません。地域ケアプラザには、電子ピアノはございます。



社会福祉法人横浜市福祉サービス協会

## 横浜市新子安地域ケアプラザ

住所：横浜市神奈川区新子安1丁目2-4

TEL：423-1701 / FAX：423-1702

◆開館時間：月～土曜 9:00～18:00(夜間開館時は21時)  
日曜祝日 9:00～17:00

◆休館日：第3土曜日、12月29日～1月3日

◆最寄駅：JR新子安駅より 徒歩3分  
京急新子安駅より 徒歩3分

### 担当エリア

新子安1～2丁目・子安台1～2丁目・子安通・入江1～2丁目・神奈川1～2丁目・東神奈川1～2丁目・新町・神奈川本町・浦島町・亀住町・千若町・新浦島町・守屋町・恵比寿町・宝町・山内町・星野町・出田町・鈴繁町・橋本町・瑞穂町・浦島丘

