

※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	4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	4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	4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。	
体 とちの 操 の ヨ ガ	朝のヨガ	4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	4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	4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~	4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	4月 2日(木) 15:10~16:10 4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 ポッチャサロン	4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 ノルディックウォーキング【つどい】	4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 健康サロン~輪(りん)~	4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♡

今年もやります!「とちのきフェア」!
地域のクイズ 大募集!

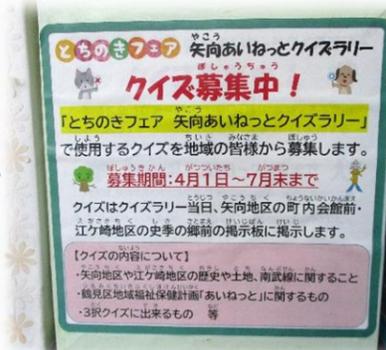
令和8年10月10日(土)・11日(日)に恒例の「とちのきフェア」を開催する予定です。その中で行う「矢向あいねっとクイズラリー」のクイズを地域の皆様から募集します!

募集期間：4月1日~7月31日

【クイズの内容について】

- ・矢向地区や江ヶ崎地区の歴史や土地、南武線に関すること
- ・鶴見区地域福祉保健計画「あいねっと」に関するもの
- ・小学生が解くことができるもの、地元の方ならではのマニアックなもの
- ・3択クイズに出来るもの 等々

クイズは、矢向地域ケアプラザ入り口のボックスに入れて下さい。皆様のアイデアをお待ちして



昨年の「クイズラリー」の賞品受渡所の様子です。たくさんの方にご参加いただき、大賑わいでした。

介護なんでも相談室

4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。

4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~

3月「史季の郷」様

4月「木版画同好会」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!

「クイズラリーの景品」ご寄付のお願い

10月開催の「とちのきフェア」で行う「クイズラリー」で使用する景品を募集しています。手作り品、新品、未使用の綺麗な状態のものがありましたら、矢向地域ケアプラザへお持ちください。 ※食品、古びたものなどはお断りする場合があります。

地域活動交流事業



「矢向・江ヶ崎子どもフェスタ2026」開催!

1月25日(日)、矢向地区連合町内会・江ヶ崎町内会主催の「矢向・江ヶ崎子どもフェスタ 2026」が、矢向地区センターと矢向地域ケアプラザを会場に開催されました。

1階ケアプラザでは、乳幼児とその保護者・小学校低学年向けに「子育て支援コーナー」を設置。巨大ザメのストラックアウト・絵本の読み聞かせ・ベビー向けおもちゃ作り・手遊びなどを行い、400名以上の親子が遊びに来てくれました。

地区センターでは、展示や発表、体験コーナー、食品の販売など様々なイベントを実施しました。

駐車場ではパトカーや白バイ、消防車などの働く車と間近で記念撮影できる機会となりました。

「子どもフェスタ」には地域の小学校も参加していただき、総合学習の発表を行うことができる機会にもなりました。

来年も「矢向・江ヶ崎子どもフェスタ」に是非お越しください。



地域包括支援センター

～あかるく あたまを使って あきらめない～

頭文字の三つの「あ」「A」をとって『スリーA』

スリーA講座 1月30日実施! 24名のかたにお越しいただきました!(^^)!

認知症予防や認知症の進行を防ぐ活動として広められている3A。輪になって顔を合わせながら、手や指を使った脳トレ、歌も歌いながら、からだも動かして、楽しいレクリエーションやゲームを行いました。



講師 よこはまかたつむりの会
保母恵先生

シーツボール入れ
(チーム対抗)



♡スリーエーのモットー「やさしさのシャワー」♡
間違っても出来なくても大丈夫。最後は笑顔と拍手!

生活支援コーディネーター あかねの部屋

の と ・ な ・ り



☆節分の豆まきに参加しました☆

矢向地区は季節行事が大変に盛大に行われる地域です。そして、矢向日枝神社の行事も、地域の皆さんが運営に参画しておられます。今回は山王会主催の豆まきに参加してまいりましたのでレポートを少し。



16時から豆まきが始まる前に、本殿で節分の祈禱がありました。地域の方で結成された山王会のメンバーと共に、年男・年女の豆まき参加者が一緒に祈禱を受けます。神楽殿では豆まきの準備が行われており、すでにお菓子や豆の詰まった大きな枡がたくさん並べられ、大きな段ボールいっぱい準備されておりました。地域の行事として浸透しているため、始まる前には行列ができ、保育園や学童の子どもたち、高齢者の方々、就学前のお子さんと親御さんなど子どもたちを中心とした参加者が列を作ります。大勢の参加者のため福豆を拾う方は4回に分けて参道に入場しました。鬼は外、福はうちの掛け声とともにたくさんの福が地域の皆さんに撒かれました。

