



ご案内 子育て支援



ママ友倶楽部

0歳児親子対象のベビーマッサージです。
いっしょに子育てを楽しみましょう！

第1火曜日 10:00～11:00
2/3、3/3

- ☆ 内容 ベビーマッサージ
- ☆ 事前にお申し込みが必要です
- ☆ 参加費 300円



みんなで遊ぼう

未就園児集まれ！お友達をたくさんつくりましょう！

第2木曜日 10:00～11:30
プレイルーム 2/12、3/12

- ☆ 参加費 無料

第4木曜日 10:00～11:30
ミニプログラム

2/26 リトミック・パフォーマンス

3/26 親子体操

- ☆ 参加費 200円
- ☆ 事前にお申し込みが必要です

いっしょに活動しませんか



<ボランティア募集>

配食ボランティア「ほっと幸せ会」は、毎月第1水曜日に高齢者のお弁当作りとお届けをしている配食ボランティアグループです。
いっしょに活動して下さる方を募集しています。
調理や活動に興味のある方、ちょっとだけお手伝いをしていただける方、是非ご連絡ください。

- ◇内容 お弁当の調理
 - ① 第1水曜日（調理）9:00～12:00
 - ② 第1火曜日（下準備）12:00～
 - ①② 両方 またはどちらかでも可
- ◇場所 戸部本町地域ケアプラザ
- ◇対象 調理に興味がある方
どなたでも
- ◇活動団体 「ほっと幸せ会」
- ◇詳しくは、下記ケアプラザにお問い合わせください



☆貸室・事業についてのお問合せ
戸部本町地域ケアプラザ
TEL:321-3200 担当：横井



横浜市戸部本町地域ケアプラザ《地域版》



とべとべ 通信

社会福祉法人横浜市福祉サービス協会

“万人への愛”の花言葉をもつ、チューリップが協会のシンボルマークです。

第87号

令和8年1月20日発行

横浜市戸部本町

地域ケアプラザ

横浜市西区戸部本町 50-33

TEL:321-3200 FAX:317-3008

発行責任者 所長 小山 好子

本年もよろしく願っています



着任のご挨拶

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

旧年中は、格別のご厚情を賜り、厚く御礼申し上げます。

ご挨拶が遅くなりましたが、昨年12月より所長に着任いたしました、小山好子と申します。数年前に地域包括支援センターの職員として働いておりました。今回ご縁があり、再び戸部本町地域ケアプラザでお仕事することになりました。至らない点多々あるかと存じますが、ご指導・ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

さて、令和8年（2026年）は午年です。馬は古来より福を運ぶ存在とされています。皆様におかれまして、幸多き一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

本年もよろしくお願い申し上げます。



所長 小山 好子

明る未来に願いをこめて



写真提供 野崎禮子氏

第2地区では、例年、元旦に戸部公園に集合して臨港パークまで歩き、初日の出を拝んでから皆でラジオ体操をしています。今年は残念ながら曇り空でしたが多くの方が参加され、明るく平穏な一年になるよう、健康でいられますようにと、願いをこめて、元気にラジオ体操をしました。

※写真は令和5年の写真です

よこはまシニアボランティアポイント講座

よこはまシニアボランティアポイントってなに？ボランティアをはじめてみたい方、是非ご参加下さい

- ☆日 時：2月25日（水）10:30～12:00
- ☆場 所：戸部本町地域ケアプラザ 2F ボランティアルーム
- ☆対 象：満65歳以上の方 ☆参加費：無料
- ☆持ち物：上履き 筆記用具 横浜市の介護保険被保険者証

お申込み お問い合わせ

社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会
横浜市戸部本町地域ケアプラザ

〒220-0041

横浜市西区戸部本町 50-33

電話 ・代表 321-3200

・福祉に関する相談専用

321-3300

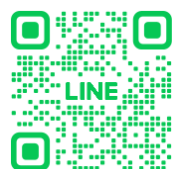
FAX 317-3008

♡ホームページ

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

♡LINE公式アカウント

お友達募集中です



地域包括支援センターは 地域の福祉・保健・介護の身近な相談窓口です



★お気軽にお問合せ・ご相談ください★

地域みんなで高齢者虐待を防ごう

～介護する人も介護される人も、健やかに暮らしていくために～

家から怒鳴り声や
泣き声が聞こえたり、
大きな物音がする

「怒鳴られる」
「年金を取られる」
などと訴えている

あざや傷があるのに
理由をきいても
はっきりしない

暑い日や寒い日
雨の日なのに
高齢者が長時間
外にいる

高齢者の服が汚れていたり、
お風呂に入っている様子がない



戸部本町地域ケアプラザ地域包括支援センター

福祉相談窓口専用電話 045-321-3300

担当: 藤田・後藤・田村

戸部本町地域ケアプラザ

ご案内

毎週木曜日の健康づくり

けあぷら de ラジオ体操

遅く起きてしまった朝でも 早起きさんでも
お散歩中でも 雨の日でも お出かけ前でも
どなたでもお気軽にご参加できます

☆日時: 毎週木曜日 9:15～

第3木曜日はラジオ体操後に認知症カフェを
開催しています(コーヒー代50円)

☆場所: 戸部本町地域ケアプラザ

1F 情報ラウンジ

☆内容: ラジオ体操(第1・第2)

☆参加費: 無料 雨天決行

男性限定のつどいの場です

おやじの時間

男性のための集いの場です。

皆さんでいろいろな企画をたて、楽しく
サークル活動で仲間づくりをしましょう

☆日時: 原則 第4火曜日 14:00～15:30

☆場所: 戸部本町地域ケアプラザ

2F 多目的ホール

☆内容: 体操、レクリエーション、脳トレ
終活講座、鑑賞会など

☆対象: 西区在住の男性 ☆参加費: 無料

(※費用がかかる企画は実費負担)

楽しく脳活!

とべとべゼミナール

漢字、数字、まちがい探しなどなど・・・
問題を解いて、楽しく脳活しましょう

☆日時: 毎月第2金曜日 13:30～15:00

☆場所: 戸部本町地域ケアプラザ

2F 多目的ホール

☆対象: どなたでも ☆参加費: 100円

☆持ち物: 上履き 筆記用具

♪音楽でフレイル予防♪

昨年に引き続き、歌を歌って楽しく「ストレス発散」
リズムに乗って楽しく「ストレッチ」腹式呼吸で「心
肺機能の向上」お口を使って「口腔体操」を行います。
♪はじめての方も大歓迎です♪

☆日時: 3月2日(月) 13:30～15:00

☆場所: 戸部本町地域ケアプラザ

2F 多目的ホール

☆対象: おおむね65歳以上の方、また興味のある方

☆参加費: 無料 ☆定員: 20名

☆持ち物: 飲み物、上履き

頭とからだを動かそう!

コグニサイズ講座

コグニサイズは認知症予防の取り組みです!
運動と頭の体操を組み合わせ、運動不足の解消と脳の活性化をめざします!

☆日時: 2月16日(月) 13:30～15:00

☆場所: 戸部本町地域ケアプラザ

2F 多目的ホール

☆対象: おおむね65歳以上の方、また興味のある方

☆講師: Gymnastics for all 指導員・
介護予防指導士

☆参加費: 無料 ☆定員: 20名

☆持ち物: 飲み物、上履き

お申し込み・お問い合わせ

戸部本町地域ケアプラザ

TEL: 321-3200