

ご案内

～子育て支援～

父親育児支援事業

パパといっしょにリトミック

パパもママもリトミックでリズムを楽しみながら子育てしましょう！

☆日時：8月2日(土)

10:00～11:15

☆場所：戸部本町地域ケアプラザ

2F 多目的ホール

☆講師：千葉明子先生

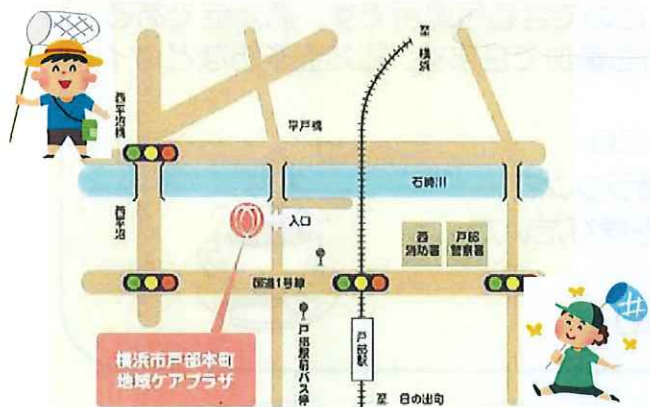
MapleNursery・MapleNurserywest

MapleNursery 横浜 園長先生

☆対象：西区在住 乳幼児親子

☆定員：20組

☆参加費：200円



お申し込み・お問合せ先

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 (045) 321-3200 《代表》

(045) 321-3300 (相談専用)

○ホームページ

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

Oline 公式アカウント

お友だち募集中！



・みんなで遊ぼう・

未就園児のパパ、ママ！お友達をたくさんつくりましょう！

お気軽に遊びに来て下さい

☆第2木曜日 10:00～11:30

プレイルームを開放しております

8月はおやすみです

☆第4木曜日 10:00～11:30

ミニプログラムを用意しています。

お楽しみに！

参加費：各回 200円

8/28(木) 異世代交流会「コミュニティキッチン5」

9/25(木) 親子体操

♥ママ友倶楽部♥

0歳児親子のお友達作りの会です。
いっしょに子育てを楽しめるママ友を作りましょう♪

☆第1火曜日 10:00～11:00

ベビーマッサージ 曾根真奈美先生

☆定員：各回 20組

参加費：各回 300円

申し込み：前月1日 9時よりTELまたは来所

ボランティア募集中

ケアプラザでは、自主事業やデイサービスで、ボランティアをしてくださる方を募集中です。子育て支援事業、手芸や折り紙、書道やお話の相手など、得意なことや好きなことを空いている時間を活かして、ボランティアをはじめませんか。詳しくはお問合せください

担当：地域活動交流 TEL:321-3200

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85号

令和7年7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 田島小十深

暑中 お見舞い申し上げます

記録的な猛暑が続いています。

地域の皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。

コミュニティキッチン5

恒例！異世代交流会「コミュニティキッチン5」は、カレー会食会です。

スマイル・ポートさんのパネルシアターや、ヴォーカル・アンサンブル「フルール」さんのコーラスがあります。そのほかパンやクッキーの販売など盛りだくさんです。

乳幼児親子さん、ご高齢の方、みなさまお誘いあわせてご参加ください。

8月28日(木)

10:30～13:30

(受付 12:00終了)

参加費：200円

限定 80食

対象：どなたでも

会場：戸部本町地域ケアプラザ
多目的ホール



ヴォーカル・アンサンブル
「フルール」

異世代交流会

協力：第五地区
スマイル・ポート
Nクラブ

＜お問い合わせ＞ 戸部本町地域ケアプラザ TEL:321-3200



戸部本町地域ケアプラザ 自主事業のご案内

お申込み・お問い合わせ
TEL: 321-3200

～みんなで学ぶ認知症 やさしいまなざし あったかハート～

認知症サポーター養成講座



9月はアルツハイマー月間です。認知症について正しく理解し、地域で暮らす認知症の人やそのご家族を見守る応援者「認知症サポーター」を養成する講座です。

身近な家族や友人、自分自身が認知症になっても、住み慣れた地域で、安心して暮らせるまちづくりに、いっしょに取り組んでみませんか。



☆日時: 9月29日(月) 10:00～11:30

☆場所: 戸部本町地域ケアプラザ
2F 多目的ホール

☆対象: 地域の方 どなたでも

＜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

参加費
無料

講座終了後に
認知症サポーターカード
を進呈



おやじの時間



男性のつどい「おやじの時間」は、男性限定の事業です。楽しむこと、学ぶことなどを皆さんで企画しながら交流します。



☆日時: 毎月第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

ゲーム 脳トレ など

☆対象: 西区在住の男性

☆参加費: 無料 (企画により実費負担)

☆定員: 20名

☆持ち物: 上履き



アクティビティ

オールティースカフェ

1950年代～60年代の洋楽ヒット曲を聴きながら、コーヒーを楽しみませんか。懐かしい曲、ほろ苦い思い出の曲で青春時代にタイムスリップ!



☆日時: 9月9日(火) 14:00～15:30

☆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: 無料

☆定員: 35名 申し込み要

☆持ち物: 上履き・筆記用具



今日から始める!

終活講座

お元気なうちからこれからのご自身のことご家族のことを考えてみましょう。

☆日時: ①10月2日(木) 相続

②10月16日(木) 遺言

③10月28日(火) 成年後見制度

④11月6日(木) エディングノート

・施設入所

各回 10:00～11:30

☆場所: 戸部本町地域ケアプラザ

2F 多目的ホール

☆講師: 神奈川県司法書士会

ベネッセの介護 相談室

☆対象: 西区在住 全4回参加可能な方

☆参加費: 無料 ☆定員: 15名

☆持ち物: 上履き・筆記用具



ボランティア講座

～はじめの一步を始める前に～

ボランティアはしたことないけど...自分にも何かできることあるかな?

シニアボランティアポイントってなに?

そんなあなたをお待ちしています。



☆日時: 9月9日(火) 10:00～11:30

☆場所: 戸部本町地域ケアプラザ

2F 地域ケアルーム

☆対象: どなたでも

☆参加費: ☆定員: 10名

☆持ち物: 上履き・筆記用具

※シニアボランティアポイント登録研修会

同時開催 (詳細はお問合せください)



わたぼうし

チームオレンジ

とべとべカフェ

認知症カフェ

認知症カフェとは、認知症について気軽に話すことのできる居場所です。認知症であるご本人だけでなく、ご家族、認知症を学びたい方も参加できます。認知症予防などのイベントも開催する日もあります。

☆日時: 毎月 第3木曜日 9:45～11:00

☆場所: 戸部本町地域ケアプラザ 1F 情報ラウンジ

☆対象: 認知症当事者 ご家族 認知症を学びたい方

☆参加費: 50円 お茶代

☆共催: 西区在宅介護者のつどい「あけぼの会」



フレイル予防講座

運動・栄養・口腔についてフレイル予防の基本知識を学びます。

☆日時: 10月9日(木)・10月16日(木)・10月23日(木)

10月30日(木) 各回 14:30～16:00

☆場所: 松島病院 3F レストラン

☆参加費無料

☆対象: 概ね65歳以上の方、興味のある方

☆持ち物: 飲み物・筆記用具



参加費
無料