

旧フレイル予防セミナー

スマイル UP!健康セミナー

日ごろの活動に“ちょい足し”

介護予防しませんか?

参加費 1回 500円となります

12月8日(月) 1月13日(火)

14:00~15:00 14:00~15:30

椅子に座ってストレッチ
(Y.S.C.C 伊藤先生)

体力測定会

15:00~15:30

(参加費無料)

区役所保健師による講話

問合せ 623-0971 担当 前橋

令和7年度 中区社会福祉部会

元気なうちに備えましょう本(終活講座)

～共に学ぼう!今からできる相続・遺言のススメ～

日時: 12月1日(水) 14:00~15:30

講師: 神奈川みらい法律事務所 角田弁護士

会場: 新山下地域ケアプラザ

配信会場: 箕沢地域ケアプラザ

申し込み: 横浜市中区役所 高齢・障害支援課

045-224-8167

問い合わせ: 623-0971 担当: 山口

認知症の母を介護する娘が書いた絵日記⑨



介護者の集い グリーンリーフ

毎日の介護は、理屈では済まないことが多いと思います。同じような状況で頑張っている皆さんで、一緒にお話しませんか?

日時: 12月12日(金) 1月9日(金)

13:00~14:30 13:00~14:30

・茶話会

・勉強会「認知症の方への接し方」

対象 地域にお住いの介護を受けている方とそのご家族

※参加費は無料です



活動の様子

問い合わせ: 623-0971 担当: 宮澤

見守りキーホルダー登録された方で

12月・1月生まれの方 情報更新のため窓口へいらして下さい。

ご相談で地域包括支援センターへ来所される場合、職員が訪問等にて不在の事もありますので、事前にお電話いただくとスムーズです。

担当地域: 本郷町、本牧満坂、本牧町、本牧荒井(36~122、303を除く) 本牧原、本牧宮原、本牧元町(25~35)、本牧緑ヶ丘(139-4、201-9)、錦町、和田山、本牧ふ頭

包括担当 宮澤 山口 前橋 TEL: 623-0971

25周年感謝をこめて これからもこのまちと

本牧 はらっぱ 通信

社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会 横浜市本牧原地域ケアプラザ 〒231-0821 横浜市中区本牧原 6-1

TEL 623-0971 FAX 623-0977 <https://www.hama-wel.or.jp/branch/honmokuhara/>

第119号
令和7年12月1日
発行責任者
所長 品川エミリー



お金を上手に
使えるようになるには?

「見えないお金」の時代だからこそ現金を使って お買い物をしてみよう!

お買い物体験をして おこづかい帳をつけてみよう

おこづかい
みんなはどう使う?



参加してくれたお友達には
おこづかいちょうをプレゼント!



開催日: 2026年1月31日(土) 10:00~11:30

場所: 本牧原地域ケアプラザ 多目的ホール

対象: 小学生親子 弟妹もご一緒にどうぞ 定員: 親子15組

参加費: 300円 ※参加者のお買い物で使います

持ち物: 買ったものを入れる袋・飲み物

申込: 大鳥中コミュニティハウス ☎624-1651

1月11日(日)~窓口または電話にて

※申し込み先と開催場所が違います

主催: 横浜友の会 中方面 若芽の会

子育てサロン(10:00~11:30 開催)

ほんもっくんひろば

12月・1月はイベント満載のケアプラザに遊びに来てね! 広々したお部屋で遊ぼう

※予定変更になる場合があります。お気軽にお尋ねください。 ※少し早めにお越しください。

ピエロのきえさんと楽しいクリスマス

12月16日(火) 10:00登場!

どんな楽しい事が起こるかな?
ドキドキ楽しみ!



バルーンでクリスマスリースを作るよ!



問合せ先: 地域交流 三好

カスミママズの演奏会

1月20日(火) 10:00開演!



みんなで一緒に歌おう♪



ピアノで歌おう

子供の頃に歌ったあの曲や、青春時代の思い出の曲をピアノに合わせて歌いましょう！

日時 毎月第3金曜日 13:30~14:30

場所 多目的ホール

参加費 無料

申込開始日 第2土曜日

10時~TEL・来館 13時30分~



Chill Cafe

淹れたてのコーヒーとBGMでちょっとクリスマス気分はいかがですか？

日時 12月20日(土)

13:30~15:00

場所 多目的ホール

(入場受付 13:30~)

参加費 コーヒー1杯100円



ふれあいサロン 潮風

本牧ケセラセラ

12月4日(木) 13:00~14:00

※参加費無料

※1月はお休みです



偶数月はボランティアグループ「本牧ケセラセラ」による脳トレクイズや体操・演奏に合わせて歌を、奇数月はイベントを行います。

12月は本牧ケセラセラさんです。楽しいクイズやちょこっと体を動かしたり、楽器に合わせて一緒に歌いましょう！



本牧ケセラセラ

生活支援コーディネーター 小松

地域活動の報告



第4地区南部社会福祉協議会バス旅行

10/31(金)秩父宮記念公園・東山旧岸邸



秩父宮銅像



森林浴でリフレッシュ



秩父宮記念公園でパチリ！



ヤシの木カフェ

主催

共催

新本牧地区社会福祉協議会 URコミュニティ横浜住まいセンター
新本牧地区民生委員児童委員協議会 本牧原地域ケアプラザ

偶数月に開催する全世代型サロン「ヤシの木カフェ」。

10月31日のカフェでは卵の殻に布や紙を貼った小物づくりとポッチャ(球技)に挑戦してもらいました。小物制作が始まると、まるでカニ料理を食べているかの如くシーンと静まり返り(笑)、一所懸命に手先を動かして、各々素敵な作品を完成！またポッチャは、アタマと体力をフル活用してパラリンピック競技並みに熱のこもった試合が繰り広げられ(笑)異常な？盛り上がり！参加した皆さんには、笑顔の絶えない午前中のひとときを過ごして頂きました。



行ってみよう！ケアプラザ



★ケアプラザ主催の全事業が掲載されているカレンダーは窓口にご用意しています
お問い合わせ 045(623)0971

育児アッフェートパパ講座

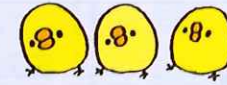
お子様と一緒にリズムにのって遊びましょう！

開催日：12月6日(土)

場所：本牧原地域ケアプラザ

時間：10:30~12:00

対象：未就学児とその保護者



講師 前田 武氏 (NPO法人全日本育児普及協会 認定講師)

問合せ・申し込み：本牧原地域ケアプラザへ来館または電話 045-623-0971



QRコードからも申し込みます
運営元：横浜市子育て支援アプリ

予告

いつまでも健やかな脳と体のために今出来ること！

脳健康予防セミナー開催 東北大学の川島隆太教授 提唱による

脳に関する基礎知識から活性化するための具体的な方法

日時：令和8年2月19日(木) 13:00~14:00

場所：本牧原地域ケアプラザ 多目的ホール

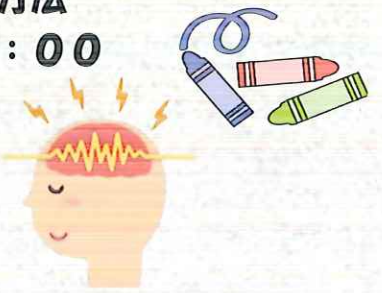
費用：無料 定員：20名程度

講師：公文教育研究会 学習療法センター社員

受付：令和8年1月11日(日) 10:00~

本牧原地域ケアプラザへ来館または電話 045-623-0971 担当：地域交流 三好

※自主事業の「脳イキキ教室」にご興味のある方はぜひご受講ください



令和8年度

脳イキキ教室

中区社会福祉協議会 助成金配分事業

簡単な読み書き計算が、脳に素晴らしい効果があるのをご存知ですか？見学も出来ますのでお気軽にお問合せください。



日時 R8年4月2日(木)~(全22回)

毎週木曜日①10時 ②10時45分

場所 多目的ホール

対象 ご自分で来館できる65歳以上の方

定員 16名(多数の場合は抽選とさせていただきます。)

参加費 1か月に付き 2500円

毎月末に翌月分をお納め下さい。

(公文の教材を使用します)

申込み 2月11日(水)~3月4日(水)までに
ご本人が来館しお申込み下さい。

HALLOWEEN

10月25日(土)本牧力ボチャ祭りが開催されました。当ケアプラザもスタンブラリーの拠点として参加し、受付のボランティアさんと職員も仮装で迎え、盛り上がりしました。

楽しかったね~来年も待ってるよ~

