

カルチャー広場

5月

5月9日(金)

13:30~16:00

内容：洗えるパンバスケット

参加費：1,200円

申込み：4月15日(火)

13:30~



6月 7月

2か月で
作品を作ります

6月13日(金)・27日(金)

7月11日(金)

13:30~15:00

内容：パッチワークキルトの
ポーチ

参加費：800円

申込み：5月15日(木)

13:30~



生活支援コーディネーター榎本の 地域とキャッチボール！

今回は鶴ヶ峰地区で長く活動をしている「榎谷公園健幸クラブ」の紹介をさせていただきます。

この活動は地域の皆様がいつまでも自立した生活を送る事が出来るよう、健康づくり・介護予防を基にした、生きる事の喜びを実感できる「健幸体操」です。

発足は平成27年で榎谷公園周辺の町内会の皆様と旭区役所、鶴ヶ峰地域ケアプラザが「地域で人とながらながら四季を感じ、みんなで楽しく健幸に公園de体操を始めよう」を合言葉にスタートしました。その後、地域の担い手メンバーを中心に活動を続けており、常に30名前後の参加者が集まる程の人気の、毎週木曜日午前10時~11時(参加費無料)に榎谷公園で開催しております。

健幸体操の内容は、運動しながら脳を鍛えるコグニサイズ、転ばない為のバランス感覚・ひざ・股関節・歩行機能・筋力等を向上させる体操が主ですが、参加者は各々持っている身体機能・体力と自分のペースで楽しんでいます。この活動は近隣住民に口コミで広がっている他、通りがかりの住民が参加する事もあり、いつでもどなたでも参加自由な活動です。過去10年で参加者メンバーも入れ替わりながら、コロナ禍を経ても参加人数が変わらず互助を生み出している事も魅力のひとつです。更には公園内で園児達の走り回る姿に元気をもらえるひと時となっています。

春の季節、桜満開の榎谷公園で

「健幸」への新たな一歩を踏み

出してみたいはいかがですか？



横浜市鶴ヶ峰地域ケアプラザだより



地域版第96号

千羽鶴

~令和7年度春~

令和7年4月1日発行
発行：横浜市福祉サービス協会
横浜市鶴ヶ峰地域ケアプラザ
住所：横浜市旭区鶴ヶ峰1-38-3
電話：045(382)6070
FAX：045(382)6071
<http://www.hama-wel.or.jp/office/tsurugamine/>
責任者：所長 志賀 厚

大姉評

歴史講座

「港まち」横浜の発展の歴史はここから始まった

詳しく学ぼう

吉田新田

令和7年

5月24日(土)13:30~15:30

◆場 所 多目的ホール
◆定 員 35名
◆参加費 200円
◆持ち物 スリッパ・下靴入れ袋
◆講 師 横浜市八聖殿 郷土資料館

◆申込み 館長 相澤竜次氏
4月28日(月)
10:00~
電話にて先着順

チームオレンジ始まります♪

~チームオレンジとは~



認知症の人が役割を持って参加しやすい環境や、見守りサポート体制をつくり、更には地域に広く認知症に関する理解を広げ、認知症の人が自分らしく過ごせる地域づくりを進める取組です。

◆令和7年度 主な活動予定◆

- ・カフェdeらん
認知症当事者と家族の集い
- ・認知症サポーター養成講座
小学生向け・一般向け
- ・住民座談会
- ・認知症をテーマにしたミュージカルの上演
などなど

交通のご案内

☆横浜市鶴ヶ峰地域ケアプラザ☆
相鉄線 鶴ヶ峰駅下車
徒歩約7分

TEL: 045-382-6070

FAX: 045(382)6071
横浜市旭区鶴ヶ峰1-38-3



駐車場のご用意はありません。公共の交通機関をご利用ください。

高齢者施設を併設しているため
マスク着用にご協力ください。



ホームページも
随時更新中!!
←
QRコード
から
どうぞ!

【地域包括支援センター来所相談の方へのお願い】

相談担当職員が訪問、相談、会議などで不在の場合がございます。介護保険に関することや
お困りごと等の相談で来所される際は、事前にお電話にてお知らせください。

福祉に関する相談専用 ☎ 045-382-6073

【福祉に関するオンライン相談(Zoom)受付のご案内】

ご希望の方はメールにて地域包括支援センターまでご連絡ください。
折り返しメールにてご相談の日程をご相談いたします。

■メールアドレス tsurugamine-hp@hama-wel.or.jp



←
ホームページ
QRコードから
どうぞ!

鶴ヶ峰地域包括支援センター通信

(福祉総合相談窓口鶴ヶ峰)



いきいき！ コグニサイズ

運動しながら計算をするなど、同時に2つの課題を行うことで脳と体の機能を効果的に向上する運動プログラムです。

日 時：毎月第1月曜日
13:30～14:30
☆5月5日(月)
☆6月2日(月)
☆7月7日(月)

受 付：毎月第3月曜日から
定 員：15名
参加費：500円
持ち物：タオル・飲物・上履き
下足入れ袋

みんな de 元気ダンス！

認知症の予防や改善に効果的な様々な療法の要素を取り入れ、脳と体を活性化します！

日 時：毎月第4火曜日
13:30～14:30
☆5月27日(火)
☆6月24日(火)
☆7月22日(火)

受 付：毎月第2火曜日から
定 員：15名
参加費：300円
持ち物：タオル・飲物・上履き
下足入れ袋

つるがみね 健康教室

いつまでも元気で暮らすためのヒントとなるような「健康」に関する講座です。

日 時：毎月第4木曜日
13:30～14:30
☆5月22日(木)
☆6月26日(木)
☆7月24日(木)

受 付：毎月第2木曜日から
定 員：20名
参加費：無料
持ち物：プログラムにより異なります。お問い合わせください

鶴ヶ峰地区保健活動推進員主催

かるがもサロン

手遊び
パネルシアター
読み聞かせ
喫茶もあります



日 時：原則 毎月第1木曜日
10:00～11:15

◇5月1日(木)
◇6月5日(木)
◇7月3日(木)

対 象：未就学児とその保護者
参加費：100円
申込み：不要
持ち物：上履き・下足入れ袋

☆子育て事業☆

子連れ de ヨガ

親子で楽しみながら
体と心をほぐしませんか？

日 時：毎月第4火曜日
10:30～11:30
◇5月27日(火)
…申込み 5/13 10:00～
◇6月24日(火)
…申込み 6/10 10:00～
◇7月 お休み

対 象：6か月～未就学児
とその保護者

定 員：8組
参加費：各回500円
持ち物：飲み物・上履き・下足入れ袋

保育はありません。お子様を見守りながら、いっしょにご参加いただく講座です。



認知症当事者と家族のカフェ

カフェ de らん

認知症当事者とその家族(介護者)の集いカフェ。毎月変わる淹れたてのコーヒーとお茶菓子を提供しています。参加者同士のお話や介護に役立つ情報などを提供しています。夫婦・親子での参加も歓迎！

事前申込不要。お気軽にお越しください。

日 時：毎月第4水曜日
10:30～11:30
☆5月28日(水)
☆6月25日(水)
☆7月23日(水)

内 容：茶話会・軽散歩など
参加費：200円
(お茶・お茶菓子付き)

司法書士による お悩み個別無料相談会

法律・相続・遺言・成年後見・死後事務委任・身元保証・見守り契約・不動産・家財整理など…
終活に興味はあるが、何をしたらいいかわからない方、心配事に司法書士がお応えいたします。

開催日■奇数月の第4土曜日
10:00～12:00
☆5月24日(土)
☆7月26日(土)

受 付■開催日の1か月前より
先着順
講 師■田中司法書士事務所
田中 弘毅氏
対 象■地域にお住まいの方
各日3組
参加費■無料

相続について 気になることはありませんか？ 税理士相続無料相談会

税理士による無料相談会を開催しています。
相続はいつか必ず起こること。税理士が親身にお話を伺います。

開催日：4月26日(土)
6月21日(土)
時 間：
①10:00～11:00
②11:00～12:00

定 員：①②各時間1組ずつ
対 象：地域にお住まいの方
参加費：無料
申込み：開催日の1か月前より
先着順
相談員：ペンデル税理士法人
原 由香氏

百人一首を通じて 美しい文字を学びましょう

毎月第3水曜日 10:00～11:30

定 員：10名
参加費：500円
講 師：高橋香風先生
持ち物：ボールペン
上履き、下足入れ袋
受 付：毎月原則5日13:00～
電話にて先着受付



毎回一首ずつ作品を書き上げます。美しい文字を手に入れるためのワンポイントレッスンもありますよ。

開 催 日	レッスン内容
5月27日(水)	百人一首・暑中見舞い①
6月18日(水)	百人一首・暑中見舞い②
7月16日(水)	百人一首・暑中見舞い③

鶴ヶ峰地区社会福祉協議会

ふれあいサロン

どなたでも気軽に参加いただけます。
和気あいあいな雰囲気の中で、楽しい時間を過ごしませんか？

日 程：毎月第1・3・4金曜日
5月2日・16日・23日
6月6日・20日・27日
7月4日・18日・25日

対 象：おおむね65歳以上の方
参加費：200円 ※新規参加ご希望の方は、
事前にお問い合わせ
申 込：不要
内 容・時間
●太極拳：第1・3・4金曜日
① 9:30～10:30
② 10:45～11:45
●囲碁・将棋：第1・3金曜日
10:00～14:00



お気軽に
ご相談ください

協力医 たいクリニック
田井先生の

健康・もの忘れ相談会

【日時】月2回 14:00～15:00
【場所】横浜市鶴ヶ峰地域ケアプラザ
＜事前予約制です＞
※詳しい日程はお問い合わせください。

【本誌掲載の事業についてのお申込み・お問い合わせ】

☎045-382-6070

地域ケアプラザは身近な福祉保健に関する相談窓口として、子育てから高齢、障がいに関する相談を受け付けております。お気軽にご相談ください。