



発行 社会福祉法人横浜市福祉サービス協会  
横浜市大場地域ケアプラザ

住所 横浜市青葉区大場町383-3  
TEL 975-0200  
FAX 979-3200

発行者 所長 山尾 みどり  
担当 コーディネーター 佐藤 美保子

大場地域ケアプラザ ホームページの  
QRコードはこちら →



## あおばイキイキ元気塾

～やりたいことをいつまでも！～

- 日程：① 5/8(木) 口腔ケアについて  
元気な生活は健康なお口から
- ② 5/22(木) 運動について  
自分の足で一歩歩くために
- ③ 5/29(木) 栄養について  
元気で活動できる身体づくり
- ④ 6/12(木) 物忘れについて
- 時間：全日程 10:00～11:30
- 会場：青葉アーバンクリニック よってこ  
青葉区あざみ野2-29-1  
(プランズシティあざみ野1F)
- 定員：20名(先着順)
- 参加費：無料
- 持ち物：マスク着用、飲み物、筆記用具



## 第94回

# かやのきコンサート

## 出演：合唱団さくらそう

曲目(予定)

◎ローレライ

◎エーデルワイス

◎Believe 他



## 2025年5月31日(土)

### 時間：午後2時～(開場：午後1時30分)

\*要申込み/先着40名/参加費無料\*

## 気になる子どもの相談室

### 2025年5月20日(火)

次回は決まり次第  
広報でご案内します

個別相談	①	10:00～10:40
予約制	②	10:50～11:30



参加費：無料

場所：大場地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：子育てのお悩み相談を希望する保護者・ご家族

父や母お1人でのご参加、祖父母、お子様・兄弟姉妹連れ等でご参加できます。個別相談ためお時間内でお気軽にご相談下さい。おうちで活かせる子育てのヒントを、共に見つけ出しませんか？

聞き手 療育アドバイザー 浜田悦子氏

申込み：大場地域ケアプラザ/お電話または窓口まで



## 『睡眠の質を向上させる方法』

### 佐藤靖郎 医師 より

### 『メディカルクリニックあざみ野院長』

(ケアプラザ協力医)



5月は日照時間が長くなり、睡眠に影響が出やすい季節です。

そこで、質の良い睡眠をとるためのポイントをご紹介します。

- ①毎日同じ時間に寝て起きることで体内時間を整えましょう。
  - ②寝る前は部屋を暗くし、静かで適切な温度に保ちましょう。特に、スマートフォンやテレビからのブルーライトは睡眠の質を下げるため、使用は就寝1時間前までに控えるようにしましょう。
  - ③日中に適度な運動を取り入れることもおすすめです。体を適度に疲れさせ、ストレスを軽減することで深い眠りを得やすくなります。ただし、寝る直前の激しい運動は逆効果となるので注意します。
  - ④寝る前はカフェインやアルコールの摂取を避け、軽めで消化の良い食事を心がけるとよいでしょう。
- これらの方法を実践することで、睡眠の質が向上し、毎日をより快適に過ごせるようになります。ぜひ今日から取り入れてみてください！

地域の皆様に向けて佐藤医師による『健康相談』(第1・3月曜日 12:30～13:00)を開催しております。大場地域ケアプラザまでお気軽にご予約下さい。

お問合せ・お申込み：045-975-0200まで



事業分類	講座名・内容	開催日	募集対象	参加費	定員	受付開始
子育て	さくらんぼひろば	毎月第1火曜日 10:00~11:30	未就学児と保護者	無料	自由参加	不要
	5/6(火) [イベント開催] 親子でゆったりヨガ※ズボン、動きやすい服でお越してください GW、子育てのお疲れをヨガで癒しませんか? パパの参加もOK。大型滑り台もあります。					
	とっぴんぱらり	毎月第4火曜日 10:30~11:30	乳幼児と保護者	100円	自由参加	不要
	5/27(火) 大人から子どもへと時代を超えて語り継がれてきた「わらべうた」「手遊び」等をお子さんと楽しみませんか? 次回6/24(火) 語り手: 菅野智子氏(語り手たちの会理事)					
	リトミックであそぼう!	毎月第2・4木曜日 ①10:00~10:40 ②10:50~11:30	未就園児と保護者	600円/回	1部・2部 各12名	要申込
	5/8・22(木) 聞く・感じる・動かす・音を出すなど音楽を通して発達を促す効果が期待できるリトミック。お子様の能力を楽しく伸ばしましょう♪ 講師: 矢野ちなみ氏(リトミック認定講師/保育士)					
一般	キッズフラワーアレンジメント	①5月10日(土) ②6月14日(土) 10:30~11:30	4歳児~小学生 未就学児は保護者同伴	1,100円	各回16名	要申込
	5月はカーネーションを中心に。6月のお花は当日のお楽しみに! お子さま向けの教室です。 可愛いメッセージをつけて、お子さまからご家族へのプレゼントにいかがでしょうか? 講師: 岩田玲華(草月流師範)					
一般	かやのきコンサート	5月31日(土) 14:00~15:00	どなたでも	無料	先着40名	要申込
	当館貸室登録団体『合唱団さくらそう』さんによる発表です♪ 美しい歌声を是非聴きにいらしてください。					
高齢者	体力チェックサポーター養成講座	第2回 5月25日(日) 10:00~11:30	どなたでも	無料	40名程度	要申込
	体力測定会を実施するときのサポーターを募集しています。本講座にご参加いただき、日体大の学生さんと一緒に地域を盛り上げましょう。					
高齢者	銀のつどい	第1~4金曜日 10:00~14:30	概ね65歳以上	1日500円 半日300円	要申込 4月から参加費を値下げしました	
	シニアの方たちの集いの場として体操・ボッチャ・手芸など多彩な趣味活動を行っています。 共催: 銀の会 ※銀のつどいのスタッフ募集中! 60代歓迎! シニアボランティアポイント対象です。					
地域包括支援	介護者のつどい	毎月第4水曜日 10:00~11:30	家族の介護の経験のある方	無料	20名程度	要申込
	5/28(水) 3/26(水)は昔の話に花が咲きました。薪割りのお手伝いや風呂の温度、入る順番など話が広がりました。ほっとできる時間を過ごしていただければと思います。					
	サロンde大場	毎月第4金曜日 15:00~16:00	どなたでも 地域・支援者の方	無料	自由参加	不要
	場所: Stadio & CaféBALENA					
5/23(金)遠くてなかなかケアプラザに行けないという方、出張致します♪ 次回6/27(金)						
地域包括支援	はつらつ体力チェック	6月22日(日) 10:00~14:30	20分間隔の時間帯で受付。 各時間帯ごとに7名先着順。参加費無料 60歳以上対象 要申込			
	客観的に「今」の自分を知るための企画です。自分自身の体力を知り、今後の体力づくり、健康づくりに活かしましょう。					

