

地域ケアプラザの催し物・教室のご案内

磯子地域ケアプラザでは、様々な催し物や教室を開催しています。ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。なお、教室によっては定員を満たしている場合もございますのでご了承下さい。

日	月	火	水	木	金	土
4月			1	2 わいわい広場 プラザdeごはん	3 みどりのサポーター	4
5	6	7	8 お弁当お届け隊	9 ユーアイ昼食会	10 親子体操ぐっぴい	11
12	13 山折り谷折り	14 虹の会	15	16 ポッチャクラブ 介護者のつどい プラザdeごはん	17 青空会 みどりのサポーター	18 ふれあい体操 フードventuri
19	20 貸館休館日	21	22 お弁当お届け隊	23 コグニサイズ	24 親子体操ぐっぴい レコード喫茶メモリス	25
26 集いのカフェ	27 いそご美声会♪	28 虹の会	29 昭和の日	30		

日	月	火	水	木	金	土
5月					1 みどりのサポーター 青空会	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 わいわい広場 ポッチャクラブ プラザdeごはん	8 親子体操ぐっぴい	9 認知症サポーター 養成講座
10	11 いそごポッチャーズ 山折り谷折り	12 虹の会	13 お弁当お届け隊	14 ユーアイ昼食会	15 青空会 みどりのサポーター	16 ふれあい体操 フードventuri
17	18 貸館休館日	19	20 こいそ college	21 ポッチャクラブ プラザdeごはん 介護者のつどい	22 親子体操ぐっぴい レコード喫茶メモリス	23
24 集いのカフェ	25 ふれあいサロン いそご美声会♪	26 虹の会	27 お弁当お届け隊	28 コグニサイズ	29	30
31						

日	月	火	水	木	金	土
6月	1	2	3 あかちゃん教室	4 ポッチャクラブ プラザdeごはん	5 青空会 みどりのサポーター	6
7	8 いそごポッチャーズ 山折り谷折り	9 虹の会	10 お弁当お届け隊	11 ユーアイ昼食会	12 親子体操ぐっぴい	13
14	15 貸館休館日	16	17 こいそ college	18 わいわい広場 みどりのサポーター 介護者のつどい ポッチャクラブ プラザdeごはん	19 青空会	20 ふれあい体操 フードventuri
21	22 ふれあいサロン いそご美声会♪	23 虹の会	24 お弁当お届け隊	25 コグニサイズ	26 親子体操 レコード喫茶メモリス	27
28 集いのカフェ	29	30				

横浜市磯子地域ケアプラザは横浜市の指定管理を受け社会福祉法人横浜市福祉サービス協会が受託運営しています。

磯子地域ケアプラザ便り コスモス



《 第 101 号 》
発行日 2026年 4月 1日
発行 (福)横浜市福祉サービス協会
横浜市磯子地域ケアプラザ
住所 横浜市磯子区磯子 3-1-22
電話 758-0180 FAX 758-0181
発行責任者 所長 蒲生 清孝

ハツラツ 健康づくり



フレイル予防の4つの柱「運動、口腔（お口の働き）、栄養、社会参加」を地域の皆様と一緒に取り組みませんか？

- 日時** 5月・6月 10:00~11:30
- 場所** 横浜市社会教育コーナー 研修室 A・B
- 対象者** 森1丁目、磯子2~7丁目、磯子台にお住まいの65歳以上の方
- 参加費** 無料
- 定員** 20名（先着順）



※ 開催日・申込方法等の詳細は「ハツラツ健康づくり」チラシをご覧ください

「親子体操ぐっぴい」 追加募集中!

ひよこクラス
10時~10時40分
1歳半~2歳くらい



りすクラス
11時~11時40分
2歳~就園前



◆実施日時：2026年4月~2026年9月 第2、4金曜日（8月はお休み）
4/10, 24 5/8, 22 6/12, 26 7/10, 24 9/11, 25

◆参加費：3,000円（10回分・保険代含む）
第1回目の4月10日にお支払いください。

★ 詳細は、電話または窓口でお尋ねください



地域包括支援センター

あなたのまちの相談窓口
保健師・主任介護支援専門員・
社会福祉士が対応します。

担当地域

磯子2~7丁目、磯子台、
新磯子町、森1丁目、新森町

相談時間

(月~土) 9:00~18:00
(日・祝・第3月) 9:00~17:00

担当者が不在の場合も
ありますので、ご来館
の際は事前にご連絡を
お願い致します。



参加者募集!

◆申込み・問い合わせ◆ 045-758-0180

状況により **定員、時間、内容** を変更、および **中止、延期** になる場合があります。

男性のための レコード喫茶 メモリス

同伴OK!

レコードで懐かしい音楽を聴きながら
静かな時を過ごしませんか?

日時 毎月第4金曜日 13:00~14:30

- 4月24日 **特** 『ジョンデンバー』
- 5月22日 **集** 『寄贈レコード』
- 6月26日 **集** 『横浜ブルース』

参加費 無料
申込 不要



わいわい広場

申込み不要

親子で楽しく遊べる交流の場です。

日時 毎月 第1木曜日 10:00~11:30

(6月は第3木曜日に実施)

- 4月2日 人気キャラクターを作ろう
- 5月7日 牛乳パックで遊ぼう
- 6月18日 野菜の収穫 (じゃがいも、にんじん) ※

対象 未就学児の親子

参加費 4・5月は無料 ※6月は100円

★プログラムにより 100円 の参加費 (材料代、講師代一部負担金) をいただきます。

★わいわい広場終了後、地域ケアルームを15時まで開放します! お食事もできます!



こいそ College

体のゆがみを整える<全2回>

日時 5月20日(水)・6月17日(水)
10:00~11:30

講師 村上 和恵 氏 (健康管理士一般指導員)

定員 先着 15名 (※要予約)

対象 磯子区内にお住まいの地域の方

参加費 500円 (2回で)

持ち物 飲み物・タオル・動きやすい服装

申込 4月11日(土)~

電話、または窓口にて



認知症サポーター養成講座

誰もがなる可能性のある認知症について理解し、認知症の方と家族を
やさしい目と心で地域で支える「サポーター (理解者)」になりませんか?

日時 5月9日(土) 13:30~15:00

内容 認知症の理解と地域での支援について
寸劇などがあります

対象 地域の方 どなたでも

定員 先着 25名

参加費 無料 申込 電話、または窓口にて



場所 芦名橋公園

雨天の時は中止

日時 毎週月曜日

9:40~9:50

申込 不要

ラジオ体操に
参加しませんか?

どなたでも自由に参加できます



場所 磯子3丁目団地内中庭

雨天の時は

社会教育コーナー入口前

日時 毎週月曜日

10:00~10:10

申込 不要



いっしょいませ~

- 4月26日(日)
- 5月24日(日)
- 6月28日(日)

地域の方が集える場所として「介護予防」「認知症予防」のための『集いのカフェ』を開いています。
皆様と楽しいひとときを過ごしましょう。

日時 毎月第4日曜日
13:00~14:30

参加費 100円 (お茶菓子代)

申込 不要



歌って健康づくり いそご美声会

大型スクリーンの歌詞を見ながら、
唱歌や昭和の歌を歌いましょう。
(歌集はお配りしていません)

日時 毎月 第4月曜日 13:15~14:15

- 4月27日 ● 5月25日 ● 6月22日

定員 先着 30名

参加費 無料

申込 不要



折り紙サロン 山折り 谷折り

折り紙で和やかなひと時を...

日時 毎月 第2月曜日 13:15~14:30

- 4月13日 ● 5月11日 ● 6月8日

内容 折り紙

定員 先着 20名 ※要予約

参加費 100円 (材料費として)

申込 毎月1日9:00~

電話、または窓口にて



介護者のつどい ~日頃の想いを話してみませんか?~

介護者の皆様、介護や家事などで心身ともにお疲れではないでしょうか?
日々の想いを分かち合うことで、気持ちが軽くなります。介護者同士で情報交換を
しながら、少しでも負担を減らしていきましょう。

日時 ● 4月16日(木) ● 5月21日(木) ● 6月18日(木) 10:00~11:30

内容 ミニ講座、自由懇談、情報交換など

定員 8名

対象 介護をされている方どなたでも

参加費 無料

申込 電話、または窓口にて



プラザ de ごほん

子ども食堂

小学生、中学生、高校生の皆さん、みんなで食事をしながら
楽しく過ごしましょう。お家の方も一緒にどうぞ。

日時 毎月 第1・第3木曜日

16:45~18:30

- 4/2・16 ● 5/7・21 ● 6/4・18

対象 地域の小・中・高校生 その家族

参加費 小・中・高校生：無料 / 大人：300円

申込 不要 **メニュー** お楽しみ!

主催 ボランティアグループ「プラザdeごほん」



ホームページのご紹介

★貸室状況

(4か月分を毎月2回更新 15日・月末)

★イベント開催情報

★ブログ~ひねもす日記~ ※不定期更新

★広報紙「コスモス」

などを掲載しています。



こいそちゃん