

カルチャークラス

11月

開催日：11月14日(金)
時間：10:00~13:00
内容：冬のほかほか肉まん
参加費：700円
受付：10月15日(水)
13:30~

12月

開催日：12月5日(金)
時間：13:30~15:00
内容：自分で縄をなつて
しめ縄飾りを作ってみよう！
参加費：500円
受付：11月17日(月)
13:30~

いつもと異なり
第1金曜日の
開催です

1月

開催日：令和8年1月9日(金)
時間：9:00~12:00
内容：ウォーキング
参加費：300円
受付：12月15日(月)
13:30~

横浜市鶴ヶ峰地域ケアプラザだより



千羽鶴

地域版第98号

～令和7年度秋～

令和7年10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 神崎 さゆり

生活支援コーディネーター 栗飯原の地域とハーモニー

元気の秘密は「つながり」だった！の巻～健康長寿のカギは地域にあり！～

解説します！
実は...!!
つなさんのような
・運動習慣あり
・地域の開き方あり
の方より。
つなさんのような
・運動習慣あり
・地域の開き方あり
の方。
3倍も
下がる!!
という事実が明らか
になります！
※長寿村研究財団
「日本高齢者の健康
と生活の質」による

あなただけでなく、地域に貢献をしてみませんか？
鶴ヶ峰には多種多様な地域活動が充実しています！
詳しく知りたい方は、鶴ヶ峰地域ケアプラザ 生活支援コーディネーターまでお問い合わせ下さい！
お待たせしております (045-382-6070)

ふれあいまつり

令和7年
11月9日(日)

午前11:00～
午後2:00

会場
横浜市鶴ヶ峰地域
ケアプラザ

ちびっから
おじいちゃんおばあちゃんまで
たのしめるイベントがいっぱい！
みんなきてね！

こどもコーナー
輪投げ
ボーリング
おもちゃすくい

体験型コーナー
ミニ消防車で撮影
健康チェック
物忘れ相談

地域作業所
コーナー
焼き菓子
パン
揚げ物
新鮮野菜
ガチャガチャ
雑貨 など

模擬店
焼きそば
コーヒー
ホットサンド
チョコス
やきとり
五こんにゃく
駄菓子
おもちゃくじ など

作品展
テイスサービス

ステージ
鶴ヶ峰地区鼓笛隊
ASKA:ソーラン節

※材料等の調達状況により、メニューが変更になる場合がございます。

★駐車場の用意はございませんので、徒歩や公共交通機関をご利用下さい。

空き家にしないわが家の終活

11月29日(土) 13:30~15:00

お申込み...来所希望の方：お電話にて先着受付
☎382-6070
ZOOM配信希望の方：メールにて先着受付
tsurugamine-hp@hama-wel.or.jp

【受付期間】 11月26日(水) 17時までにお申し込みください。

ご自宅でごろんになれる
ZOOM配信(オンライン)も
ございます！

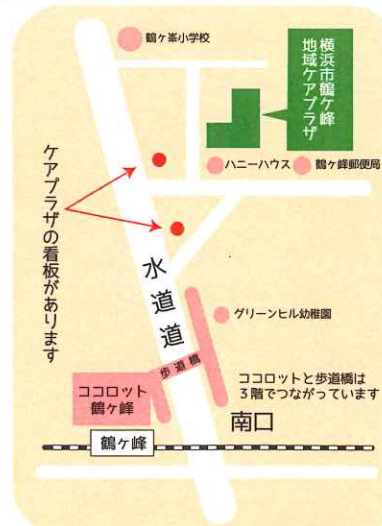
場所：鶴ヶ峰地域ケアプラザ
参加費：無料
(※ZOOMでご参加される方の
通信料は各自でご負担ください)
定員：地域にお住まいの方
来所の方は先着30名程度

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

鶴ヶ峰地域ケアプラザ主催事業のお知らせ



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
◇11月3日(月)
◇12月1日(月)
◇1月5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
◇11月25日(火)
◇12月23日(火)
◇1月27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
◇11月27日(木)
◇12月25日(木)
◇1月22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。

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
10:30～11:30
◇11月26日(水)
◇12月24日(水)
◇1月28日(水)

内 容：茶話会・軽散歩など
参加費：200円
(コーヒー・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：11月22日(土)
1月24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
申込み：開催日の1か月前より
先着順
相談員：田中司法書士事務所
田中 弘毅氏

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：12月20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
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

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
◇11月6日(木)
◇12月4日(木)
◇1月 お休み

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



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10:00～
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
11月19日(水)	年賀状(字手紙)
12月17日(水)	図形で学ぶ カタカナ
1月21日(水)	図形で学ぶ 平仮名



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
◇11月25日(火)
...申込み 11/11(火) 10:00～
◇12月 お休み
◇1月27日(火)
...申込み 1/13(火) 10:00～

対 象：6か月～未就園児とその保護者
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。

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
11月 7日・21日・28日
12月 5日・19日
1月16日・23日

対 象：おおむね65歳以上の方

参加費：200円

申 込：不要

内 容・時間

※新規参加ご希望の方は、
事前にお問い合わせください

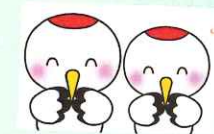
- 太極拳：第1・3・4金曜日
① 9:30～10:30
② 10:45～11:45
- 囲碁・将棋：第1・3金曜日
10:00～14:00

【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

《講座・イベントに参加されるにあたってのお願い》

- 高齢者施設を併設しているため、引き続きマスク着用にご協力ください。
- 状況により、内容の変更・中止になる場合がありますのでご了承ください。



【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！



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】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。

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。