

地域包括支援センターより

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

◎2月9日(月) ◎3月9日(月)

14:00~15:00

椅子に座ってストレッチ
(Y.S.C.C 伊藤先生)

15:00~15:30

諸富薬剤師による健康講話

問合せ 623-0971 担当 前橋

中区社会福祉部会

元気なうちに備えましょうネ

あなたの想いをつなぐ人生会議
~大切な人と語る、これからの医療ケア~

2月4日(水) 14:00~15:30

講師: 中区在宅医療相談室

緩和認定看護師 藤曲氏

会場: 麦田地域ケアプラザ

配信会場: 本牧和田地域ケアプラザ

問合わせ: 中区役所 高齢・障害支援課

045-224-8167

認知症の母を介護する娘が書いた絵日記⑩



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: 2月13日(金) 3月13日(金)

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

・茶話会

・コグニサイズ「認知症予防体操」

対象 地域にお住いの介護を受けている方とご家族

※参加費は無料です



活動の様子

問合わせ: 623-0971 担当: 宮澤

見守りキーホルダー登録された方で

2月・3月生まれの方 情報更新のため窓口にてお知らせ下さい。

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/>



新年あけましておめでとうございます
本年も地域の皆さまとともに歩んでまいります



新作の「馬」も加わり今年もステンドグラスが本牧原を彩ります。

人生後半の身軽プラン

私の願いを書いてみませんか?

自分らしくいる為の備えについての勉強会

令和8年2月14日(土) 14:00~15:00

講師: 法人後見つぼみ 定員: 20名

場所: 本牧原地域ケアプラザ多目的ホール

申込み: 令和8年2月7日(土)~

参加費: 無料 ※筆記用具をお持ちください

問合わせ: 623-0971 山口

いつまでも健やかな脳と体のために今出来ること!

脳の健康予防セミナー

脳に関する基礎知識から活性化するための方法

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: 40名程度

講師: 公文教育研究会 学習療法センター社員

※現在申込受付中



問合わせ: 623-0971 三好・米澤

本牧・根岸地区社会福祉協議会 バス旅行

11月14日(金)、東京観光バス旅行を実施しました。
築地、迎賓館、柴又、巣鴨と盛りだくさんの行程でしたが、参加された皆さんはとてもパワフルで、どの場所でも笑顔があふれていました。終日、和やかでにぎやかな雰囲気にもまれ、楽しい1日となりました。



イキイキ美容セミナー

昨年12月、資生堂ジャパンによる「イキイキ美容セミナー」を開催し、多くの地域の皆さまにご参加いただきました。参加者の皆さんからは「気持ち前向きになった」「外出するのが楽しみになった」といった声が寄せられ、明るくいきいきとした表情がとても印象的でした。美容を通して自然と笑顔が広がり、会場には和やかな会話があふれました。外見だけでなく心まで元気になる大切さを実感し、美容の力が健康づくりにもつながることを改めて感じられる時間となりました。



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 ※3月はお休み

申込開始日 第2土曜日

TEL 10時~来館 13時30分~

Chill Cafe

淹れたてのコーヒーとBGMでチルな気分はいかがですか？どなたでもご参加いただけます。

日時 3月27日(金)

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

2月5日(木) 13:00~14:00

ギター弾き語り

3月5日(木) 13:00~14:00

※参加費無料

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。

3月はギター弾き語りです。
楽器に合わせて一緒に歌いましょう！
団体「後見つぼみ」の紹介もあります。

生活支援コーディネーター 小松



本牧ケセラセラ

包丁研ぎ

事前申し込み制 先着20名

日時: 3月20日(金)

10:00~11:30に包丁をお持ちください 引き取りは15:00まで

受付: 3月8日(日) 10:00~ 場所: 本牧原地域ケアプラザ内

費用: 200円/1本 お一人2本まで(包丁には記名をお願いします)

楽しかったね!! はらっぱ祭り

2025年1月22日(土)、地域で活躍する団体やボランティアの皆さんのご協力により、「はらっぱ祭り」を開催しました。当日は、ゲームやワークショップ、美味しい食べ物などが並び、地域の皆様が笑顔で楽しいひとときを過ごしました。



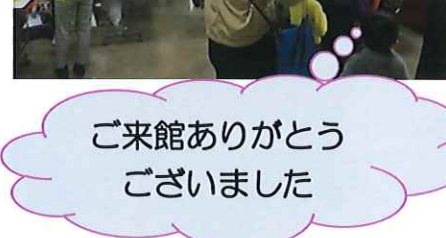
ご来館ありがとうございました



大好評! バッテリーカー



釣り菓子 フランクフルト美味しい!



【協力団体】第4地区南部社会福祉協議会・新本牧地区民生委員児童委員協議会・本牧根岸地区民生委員児童委員協議会・ガス山スマイルクラブ・シャロックBABY 本牧・ピコット・アトリエ TURY・みはらし後援会・オムキッチン・鈴ノ木・コロンブスアカデミー・Y.S.C.C.・山手警察署・中消防署本牧和田消防出張所・なか国際交流ラウンジ・POWWOW & CYA BASKETBALL・小川農園・ダイードリンコ・横浜市福祉サービス協会 福祉用具センター・ボランティアの皆様

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

令和8年度4月からの前期自主事業募集

音楽に合わせて

シルバー健康体操

日時 毎月第1・3金曜日

①9:30~10:15 ②10:30~11:15

場所 多目的ホール

対象 65歳以上

定員 25名程度(事前登録制)

申込多数の場合は抽選となる場合があります。

参加費 200円(保険代含む)

各回参加当日のお支払いとなります。

申込み 3月6日(金)~3月27日(金)

ご本人が来館しお申込み下さい。

シニアリトミック

シニアの方の健康寿命を延ばしていきましょう♪

日時 毎月第4月曜日

13:30~14:30

場所 多目的ホール

対象 65歳以上

講師 松平光代 先生

定員 20名程度(事前登録制)

参加費 200円(保険代含む)

申込み 2月23日(月)~

ご本人が来館しお申込み下さい。

ペタンクルー

どなたでも参加できるペタンクを中心に行う「レクリエーション」の会です。お身体に不安をお持ちの方にもお楽しみいただけます。是非見学にいらして下さい。

日時 毎月第1・3月曜日

(8月・祝日を除く) 13:30~14:30

場所 多目的ホール

対象 地域の方どなたでも

参加費 200円(保険代含む)

申込み 事前申し込み不要

コピーサービス終了のお知らせ

当館のコピーサービスは、令和8年3月末をもって終了いたします。ご不便をおかけしますが、今後は近隣の店舗をご利用くださいますようお願いいたします。

健脳体操

リズムにのって頭と体を使う楽しい体操です
椅子に座ったままでもご参加できます。

日時 毎月第2・4木曜日

①13時00分~14時00分

②14時15分~15時15分

場所 多目的ホール

対象 65歳以上

講師 向田仁子 先生(YMCA)

定員 ①②各30名(事前登録制)

参加費 各回200円(保険代含む)

申込み 3月5日(木)~26日(木)

ご本人が来館しお申込み下さい。

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。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)~

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か月につき 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。

ほんもっくんひろば

親子で気軽に参加できるサロンです お友達づくりや子育ての情報交換ができる、アットホームな場です。これから出産を迎える方も安心してご参加いただけます。お子さまの身長・体重測定も実施しています。皆さまのお越しをお待ちしています。

毎月第3火曜日 10:00~11:30

2月17日 自由遊び

3月17日 区の歯科衛生士による歯科相談

※出入り自由です

お問合せ: ☎ 623-0971 三好 根本