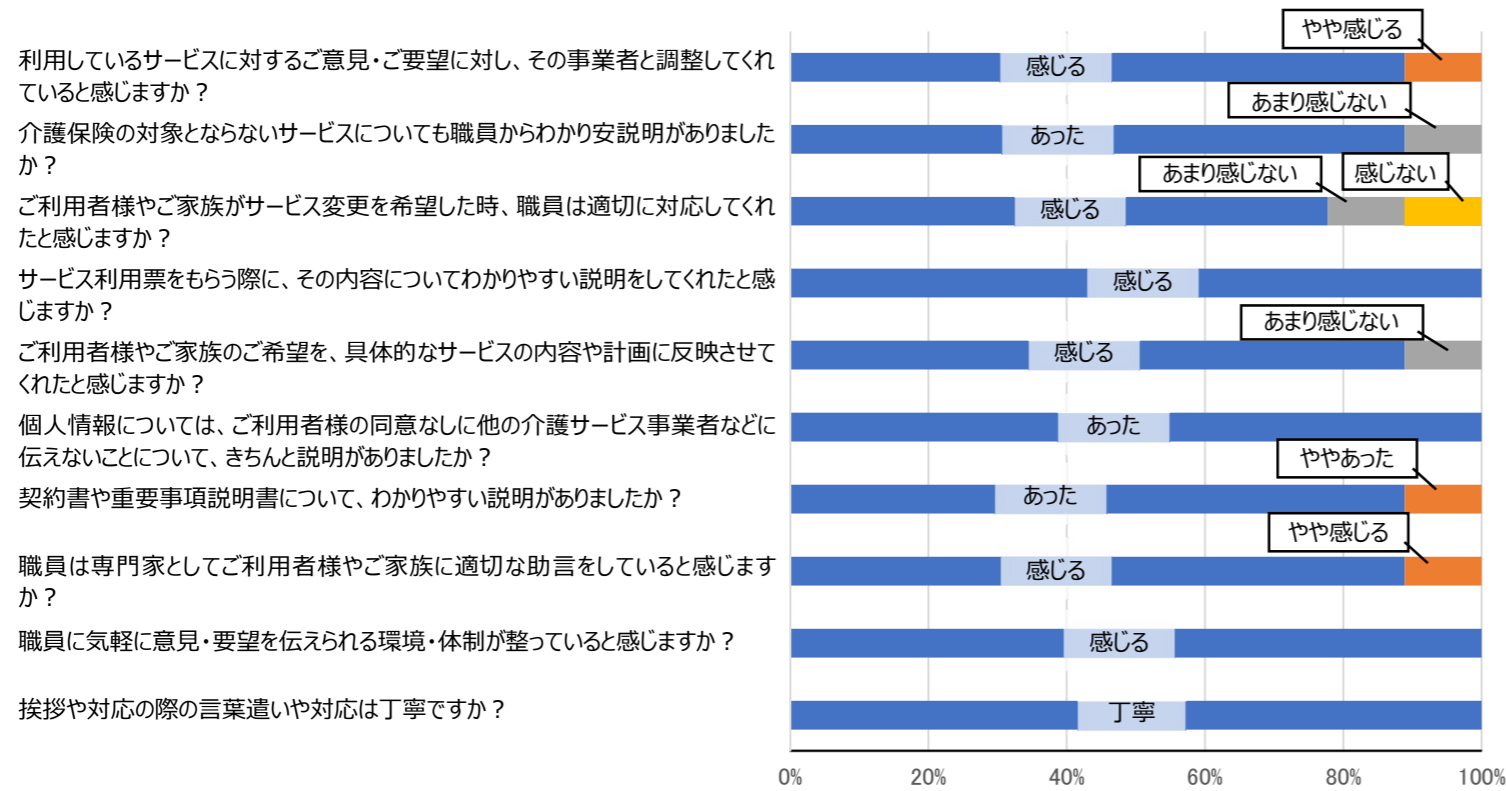


## 地域包括支援センターからのお願い

地域包括支援センターの職員は、訪問など外出して不在となることがあります。  
そのため、お待たせすることのないよう、ご相談にお見えになる際には、事前にご予約をお願いしています。事前連絡にご協力をお願い致します。

## 介護予防支援利用者アンケート結果のご報告

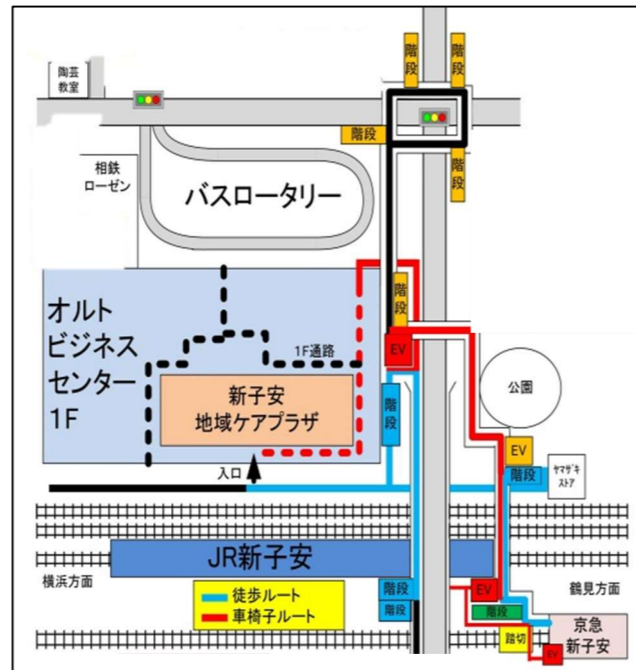
令和7年9月から11月にかけて介護予防支援をご利用された方を対象にアンケートを実施しました。結果は以下の通りです。比較のご満足いただけているとのご回答をいただくことができました。今後もご利用の皆様にご満足いただけるよう、お客様に寄り添った対応を心掛けてまいります。



社会福祉法人横浜市福祉サービス協会  
**横浜市新子安地域ケアプラザ**  
 住所：横浜市神奈川区新子安1丁目2-4  
 TEL：423-1701 / FAX：423-1702  
 ◆開館時間：月～土曜 9:00～18:00(夜間開館時は21時)  
 日曜祝日 9:00～17:00  
 ◆休館日：第3土曜日、12月29日～1月3日  
 ◆最寄駅：JR新子安駅より 徒歩3分  
 京急新子安駅より 徒歩3分

### 担当エリア

新子安1～2丁目・子安台1～2丁目・子安通・入江1～2丁目・神奈川1～2丁目・東神奈川1～2丁目・新町・神奈川本町・浦島町・亀住町・千若町・新浦島町・守屋町・恵比寿町・宝町・山内町・星野町・出田町・鈴繁町・橋本町・瑞穂町・浦島丘



新子安地域ケアプラザが便利



令和8年4月発行 第224号

発行 (福)横浜市福祉サービス協会  
 横浜市新子安地域ケアプラザ  
 住所 横浜市神奈川区新子安1-2-4  
 電話 423-1701 FAX423-1702  
 発行責任者 所長 櫻井 俊之  
<http://www.hama-wel.or.jp/office/shinkoyasu/>

## 令和8年度 介護予防普及強化事業 フレー！フレー！フレイル予防！

会場 新子安地域ケアプラザ 多目的ホール 参加費 無料 対象 概ね65歳以上の方

<日時・テーマ>  
 第1弾 4/3(金) 14:00～16:00 「フレイルとは？」  
 第2弾 4/21(火) 13:00～14:30 「いつまでも自分の身体で快適生活」  
 第3弾 5/12(火) 13:00～14:30 「いつまでも自分の身体で快適生活」  
 第4弾 6/29(月) 10:00～11:30 「歌って、笑って、フレイル予防♪」  
 ※第4弾のみ会場が「うらしま荘」になります

第2弾・第3弾  
**「いつまでも自分の身体で快適生活」**  
 日時：4/21(火)・5/12(火) 13:00～14:30  
 ※2回連続講座です  
 講師：日本体育協会公認体操上級指導員 谷口 久美先生  
 持ち物：タオル・飲み物

## 4/16(木) 介護者のつどい

時間：10:00～11:30  
 会場：新子安地域ケアプラザ 多目的ホール  
 テーマ：「見て！知って！最新の福祉用具」  
 対象者：どなたでも  
 参加費：100円(飲み物・お菓子代)  
 申込：新子安地域ケアプラザ(423-1701)

## 参加費無料 いきいき体操教室

令和8年度介護予防普及強化事業  
**「いきいきとした毎日を！」**を合言葉に、  
 体と心の健康の向上を目指しましょう！  
 開催日時：毎月第1(水) 13:30～15:00  
 持ち物：室内履き・手ぬぐい・飲み物  
 内容：DVDを使用した体操(手ぬぐい体操、膝ひざわっくん体操・チューリップ体操など)  
 申込：新子安地域ケアプラザ(423-1701)

## ちえりーカフェ 5/23(土) 1周年音楽会♪ 10:00～11:30

出演：YOKOHAMA Ocean  
 横浜オーシャンは、海と楽器と音楽の大好きな、年齢非公開のバンドです。フルート、マンドリン、ギターの他ではなかなか無い楽器ユニットにゲストボーカルが加わりました。  
 参加費：100円(飲み物・お菓子代)  
 会場：新子安地域ケアプラザ 多目的ホール  
 ※5/21(木)のちえりーカフェはお休みです

## ダブルケアカフェ

一緒に話そう 子育て&介護のこと  
 親・祖父母・きょうだい・パートナー・子どもなど**複数のケアの同時進行**をダブルケアと呼んでいます。  
 友達には話にくい、どこに相談してよいかわからないこと、同じ思いの人同士、みんなでホッとひと息、お話しませんか？  
**5/23(土) 13:00～14:30**  
 対象：ダブルケアに関心のある方  
 会場：かなーちえサテライト(新子安)  
 申込：かなーちえサテライト(045-642-5727) 参加費無料

# 新子安地域ケアプラザ予定表

※主催・後方支援事業を掲載しています。

日程が変更・中止になる場合がございます。

お問い合わせはこちらまで 新子安地域ケアプラザ TEL: 423-1701

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			1 ○赤ちゃん学級	2	3	4
5	6 ○すくすくかめっ子 ■ゆる体操	7 ○活き粋ストレッチ	8 ○体操教室 ■ふれあいサロン	9 ■子雀の会	10	11 ■民謡教室
12	13 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	14	15 ○すくすくかめっ子 ■おりがみ教室	16 ○介護者のつどい	17 ■パラダイス	18 休館日
19	20 ■ゆる体操	21 ○活き粋ストレッチ	22 ○体操教室	23	24	25 ■民謡教室
26	27 ○すくすくかめっ子 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	28 ■雀の会	29	30		

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 ■ゆる体操	5 ○活き粋ストレッチ	6	7	8	9 ■民謡教室
10	11 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	12	13 ○体操教室 ■ふれあいサロン	14 ■子雀の会	15 ■パラダイス	16 休館日
17	18 ■ゆる体操	19 ○活き粋ストレッチ	20 ○すくすくかめっ子 ■おりがみ教室	21	22	23 ○ちえりーカフェ ■民謡教室
24	25 ○すくすくかめっ子 ■太極拳 ■囲碁将棋解放	26 ■雀の会	27 ○体操教室	28	29	30
31						

健康維持 趣味活動 子育て支援 その他

○：午前  
■：午後

## 定期開催中の講座

当ケアプラザでは、年間を通して様々な講座を企画・開催しております。どの講座も初回の体験は無料です。複数の講座に参加することももちろん可能です。気になる講座がありましたらお気軽にお問い合わせください。

	講座名	日時	内容	参加費 (1回)
健康維持	ゆる体操	<第1・3月曜日> 13:00~14:30	筋肉や骨、内臓をゆるめることで身体機能を高めま す。ゆっくりとした動きなので運動が苦手な方にも お勧めです。	500円
	太極拳	<第2・4月曜日> 13:00~14:30	40歳以上対象。呼吸に合わせてゆっくりとした柔 らかい動きが特徴です。初心者やシニアの方でも参 加できます。	500円
	活き粋ストレッチ	<第1・3火曜日> 10:00~11:30	体力維持・介護予防に効果的な体操・ストレッチを 行います。マット(バスタオルでも可)をご持参くだ さい。	500円
趣味活動	体操教室	<全6回コース> R8.4/8.4/22 5/13.5/27 6/10.6/24 10:00~11:30	65歳以上の方対象の介護予防教室、定員25名 いつまでも生き生きと笑顔で楽しく過ごせるよう、 ストレッチ、筋トレ、脳トレを運動療法士の講師のも と実施します。	全6回 3000円 (一括払い)
	囲碁将棋解放デー	<第2・4月曜日> 13:00~16:00	時間内にふらっと立ち寄って対戦することができます。 お子様も参加できます。	無料
	健康マージャン 「雀の会」「子雀の会」	<第4火曜日> <第2木曜日> 12:00~15:00	同じ趣味を持った方々の「つどい・交流の場」として 両日とも定員16名(4卓)で行なっています。 「子雀の会」は、主に初心者対象としています。	無料
	ふれあいサロン	<第2水曜日> 13:00~15:00	令和8年度新規参加者募集中です。 概ね65歳以上で介護保険サービスを利用されて いない方を対象としたサロンです。	500円 ※内容によ り変更有
	おりがみ教室	<第3水曜日> 13:00~14:30	申し訳ありません。 現在この教室は満員の為、募集を中止しております 登録済みの方は、ご参加いただけます！	
子育て支援	神奈川区 赤ちゃん学級	<第1水曜日> 10:00~11:00	0歳の赤ちゃん(第1子)と保護者の集まりです。事 前申込制(人数制限あり)神奈川区ホームページか らお申込み下さい。(対象地区:新子安、入江)	無料
	すくすくかめっ子 ~親子のたまり場~	<第1.4月曜日、 第3水曜日> 10:00~11:30	地域の方たちと親子が一緒におしゃべりや仲間づ くりをする「親子のたまり場」です。開催時間内の出 入りは自由で予約は不要です。(対象地区:新子安)	無料
その他	パラダイス ~学齢障がい児の 居場所~	<第3金曜日> 16:00~20:00	(未就学児~小・中・高校生対象) フリースペースとして、時間内の出入りを自由にし ております。情報交換の場としてご活用下さい。	無料
	パラダイス NEXT	同上	(高校生以上の障害のある方とご家族様) パラダイスと同じ活動時間にご利用いただけます。	無料
	介護者の集い	<偶数月第3木曜日> 10:00~11:30	介護中の方、介護について知りたい方他、どなた でもご参加いただけます。	50円
	ちえりーカフェ	<奇数月第3木曜日> 10:00~12:00	認知症ご本人やご家族、地域の方、専門職等が集ま り、お菓子やお茶とともに会話を楽しんだり、気軽 に相談できる場です。(予約不要・出入り自由)	100円