

# カルチャー広場

## 5月 健康体操

開催日：5月8日(金)  
 時間：13:30~  
 講師：松井 夏子先生  
 参加費：200円(保険料含む)  
 申込み：4月15日(水) 13:30~



## 6月・7月 クラフトテープで作るカゴバック

開催日：6/12(金)、6/26(金)、7/10(金)  
 2ヶ月(全3回)で大きな作品を作ります。  
 時間：13:30~15:00  
 参加費：3,000円(材料代・講師代※3回分含む)  
 申込み：5月15日(金) 13:30~



## 生活支援コーディネーター 栗飯原の地域とハニー

地域のチカラ、ぎゅっと一冊に!!

つるがみね地域情報ハンドブック

このハンドブックには、地域で行われるイベントや買い物支援ナビ、シニアの皆さんの暮らしを支える「地域のチカラ」をぎゅっとぎゅっと詰めこみました!!

地域の病院やお店などにもご協力いただきハンドブックを配架中です☆

ご希望の方は、配架用のハンドブックをおねがいいたします!お気軽にハイイオンセンターまで!!

おねがい地域のチカラをぎゅっと詰めこみますように!

ハンドブックに不具合のお問合せは生活支援コーディネーターまで!

# 横浜市鶴ヶ峰地域ケアプラザだより



## 千羽鶴

地域版第100号 ~令和8年度 春~

令和8年4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

### 歴史講座

#### 過去の災害から「歴史」を学ぼう

第1弾

# 火山

5月23日(土)  
 13:30~15:30

- ◆定員 35名
- ◆参加費 300円
- ◆持ち物 スリッパ・下靴入れ袋
- ◆講師 歴史水先案内 相澤 竜次氏
- ◆申込み 4月27日(月) 10:00より  
お電話にて先着順に受付ます

### 認知症を皆で支えるまち@鶴ヶ峰地域ケアプラザ

## オレンジ倶楽部

4・5・6・7月は「写経」を楽しみます

オレンジ倶楽部は、認知症当事者の方がご自分のペースで楽しむ事が出来る「趣味活動クラブ」です。「出来る事」「得意な事」「やってみたい事」を、自分らしくそれぞれのペースで楽しんでみませんか?

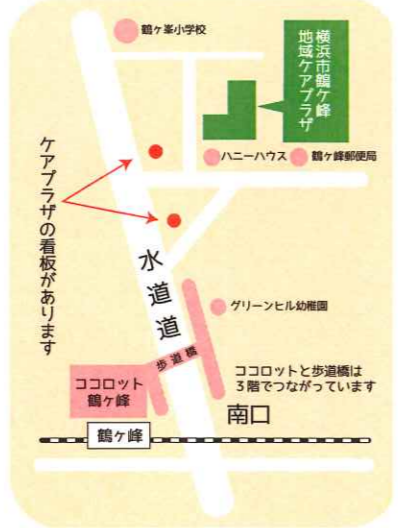
《日時》第2水曜日 13:30~14:30  
 《定員》10名  
 《参加費》100円  
 《持ち物》上履き・下足入れ袋  
 《申込み》随時受付中  
 お電話にてお申込みください。

ご家族様やケアマネジャーさんのご見学・ご参加も可能です。お気軽にお問合せ下さい。

## 本誌のご案内

☆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!

## ご自宅で眠っている洗濯済みタオルを寄付ください

ケアプラザ館内消毒のために使用するタオルが不足しています。『洗濯済みタオル』がありましたら、ご寄付いただければ幸いです。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

### 【福祉に関する来所相談・オンライン相談(Zoom)のご案内】

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。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をご相談いたします。

■メールアドレス tsurugamine-hp@hama-wel.or.jp

045-382-6073

ホームページ QRコードからどうぞ! ↑

# 定期開催の講座・教室のお知らせ



**NEW** 子育て世代の  
**リラックスヨガ**

子育て中、なかなか作れない「自分の時間」リラックスヨガで、心も体もリラックスしませんか？

日にち：5月26日(申込 5/12 10時～)  
6月23日(申込 6/19 10時～)  
★7月はお休みとなります

時間：10:15～11:15  
対象：現在 子育て中の方  
子連れの参加もOK!  
※保育はありません

定員：10名  
参加費：500円(保険料込み)  
持ち物：うわばき(館内移動用)・下足入れ袋・飲み物

**NEW** 働き世代の  
**骨盤底筋 UP! きゅきゅっとピラティス**

体力に関係なく気軽に始められるピラティスエクササイズです。『骨盤底筋』は下腹部の内臓を支える大切な筋肉。骨盤底筋を鍛えて尿漏れや便秘・冷え性を改善しましょう。

日にち：5月14日(申込 4/16 10時～)  
6月11日(申込 5/21 10時～)  
7月 9日(申込 6/18 10時～)

時間：10:30～11:30  
対象：働き世代  
※おおむね20～60歳代の方

定員：15名  
参加費：500円(保険料込み)  
持ち物：ヨガマット・タオル・飲み物・上履き・下足入れ袋

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  
5月 1日・15日・22日  
6月 5日・19日・26日  
7月 3日・17日・24日

対象：おおむね65歳以上の方  
参加費：200円  
申込み：不要  
内容・時間  
● 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

※新規参加ご希望の方は、事前にお問い合わせください

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  
10:00～11:30  
◇ 5月7日(木)  
◇ 6月4日(木)  
◇ 7月2日(木)

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

毎月 **第3水曜日**  
10:00～11:30

定員：10名  
参加費：600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  
申込み：毎月原則5日 10時～  
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	ワンポイントレッスン内容
5月20日(水)	書写の学習・基礎点線の学習
6月17日(水)	偏と旁漢字をバランス良く書く
7月15日(水)	横書きに書く住所

旭区元気づくりステーション  
**ローズサークル**  
で一緒に体操しませんか

**毎週月曜日**  
(第5月曜日はお休み)

13:30～15:00

参加費：1回400円(初回見学無料)  
※直接会場へお越しください。  
内容：座ったままできるストレッチ・体操

**つるがみね健康教室**  
～毎月みんなで楽しく健康づくり～

定員：20名  
参加費：無料  
持ち物：飲み物、上履き、下足入れ  
申込み：第1水曜日 13:30～  
電話にて先着順受付

日時	内容
4/15(水) 13:30～	フレイルとは?? 自宅でできる簡単な運動を学ぼう!
5/20(水) 13:30～	熱中症予防について ～対策・対応を知ろう～
6/17(水) 13:30～	音楽で始めるいきいき生活 ～歌って健口になろう!初夏編～
7/15(水) 13:30～	夏バテ対策、筋肉維持のための食事 ～試食をしてみよう～

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：5月23日(土)・7月25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：6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

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  
◇ 5月27日(水)  
◇ 6月24日(水)  
◇ 7月22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)

お気軽にご相談ください  
**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 <<事前予約制です>>  
【場所】鶴ヶ峰地域ケアプラザ ※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。