

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 小峰 宏美

<http://www.hama-wel.or.jp/office/shinkoyasu/>

新子安地域ケアプラザ便り



新子安地域ケアプラザでは様々な種類の講座を無料で承ります！！

皆様の活動場所にケアプラザ職員や講師などがうかがい、ご希望の講座をご希望の時間に実施します。

- ★体力測定、健康講座(脳トレ、運動、低栄養予防、口腔ケア等)
 - ★認知症予防 ★認知症サポーター養成講座
 - ★介護保険制度について ★エンディングノートについて
 - ★消費者被害対策 ★成年後見制度について
- お気軽にご相談下さい！



令和7年度介護予防普及強化事業第1弾になります！

申し込み時の注意点↓

- ① お住まいの地区を下記の担当エリアからご確認ください！
- ② ペースメーカーの方はご参加ができません。
- ③ ストッキング・タイツでのお参加はご遠慮ください！

令和7年度 介護予防普及強化事業
フレ〜フレ〜 フレイル予防！！
第1弾 フレイルって何だろう？
～自分のからだを知る事は、健康づくりの第一歩！～

日時: 令和7年4月22日(火) 10:00~12:00 **参加無料**

場所: 新子安地域ケアプラザ 多目的ホール
内容: ①フレイルって何だろう？(講話)
②体組成計・骨健康度・血管年齢の測定会

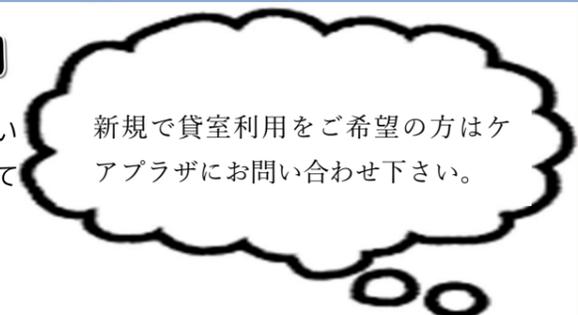
対象者: **新子安地域ケアプラザ担当エリアにお住いの65歳以上の方**
※担当エリアは、裏面参照
持ち物: 動きやすい服装、飲み物、タオル

申し込み期間: 3/10~4/21

【お申込み・お問い合わせ先】
横浜市新子安地域ケアプラザ ☎045-423-1701

ケアプラザの貸室利用のご案内

昨年度は多くの方に貸室をご利用頂きまして、誠にありがとうございました。今年度も地域の皆様が心地よくご利用いただけるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。
ケアプラザの貸室は、以下の4つのお部屋となります。



多目的ホール	調理室	ボランティアルーム	地域ケアルーム
<定員50名程度>	<定員10名程度>	<定員25名程度>	<定員14名程度>
一番広いお部屋です。テーブルや椅子もあるので運動等はもちろん、大人数での会議・講座も可能です。	ガスコンロが2口あります。多目的ホールと隣接しており、調理後に多目的ホールでお食事をとることも可能です。	入り口から一番近い硝子戸のお部屋です。作業や打ち合わせ、運動等に使用できます。	一番小さいお部屋です。打ち合わせや会議等に使用できます。

貸出時間	平日・土曜日	日曜日・祝日
午前	9時から12時まで	
午後1	12時から15時まで	
午後2	15時から18時まで	15時から17時まで
※夜間	(※事前予約がある場合のみ)18時から21時	

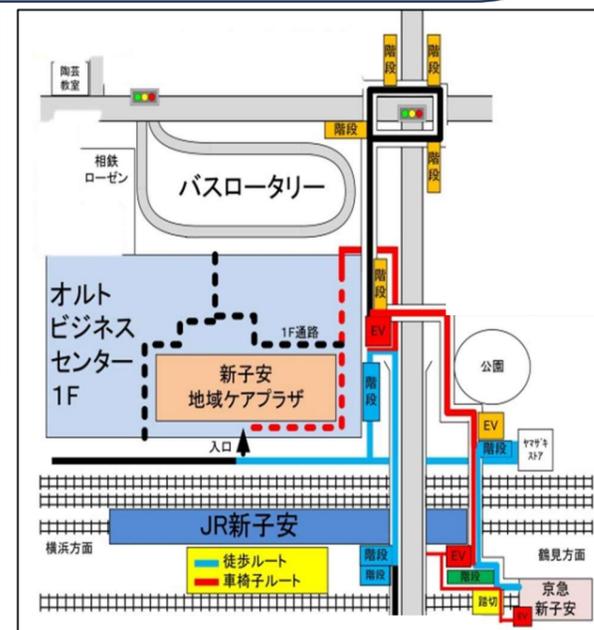
社会福祉法人横浜市福祉サービス協会
横浜市新子安地域ケアプラザ
住所: 横浜市神奈川区新子安 1丁目2-4
TEL: 423-1701 / FAX: 423-1702

◆開館時間: 月~土曜 9:00~18:00
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



パラダイス

対象者: 障がいのあるお子様とその家族 (未就学児~小・中・高校生)
日時: 毎月第3金曜日、16時~20時
場所: 新子安地域ケアプラザ
プログラムは特に用意せず、フリースペースとして参加者の皆様にご利用頂いております

パラダイスNEXT

対象者: 障がいのある方とその家族 (高校生以上~)
日時: 毎月第3金曜日、16時~20時
場所: 新子安地域ケアプラザ
プログラムは特に用意せず、フリースペースとして参加者の皆様にご利用頂いております。

お気軽にお問い合わせ下さい！

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

5月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 ■ゆる体操	6 ○活き粋ストレッチ	7	8 ■子雀の会	9	10 ■民謡教室
11	12 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	13 ■はじめま書	14 ○体操教室 ■ふれあいサロン	15	16 ■パラダイス	17 休館日
18	19 ■ゆる体操	20 ○活き粋ストレッチ	21 ○すくすくかめっ子 ■おりがみ教室	22	23	24 ■民謡教室
25	26 ○すくすくかめっ子 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	27 ■雀の会 ■はじめま書	28 ○体操教室	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				
事業名	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
	体操教室	<全6回コース> R7.4/9.4/23 5/14.5/28 6/11.6/25 10:00~11:30	65歳以上の方対象の介護予防教室、定員30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)
趣味活動	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」	<第4火曜日> 12:00~15:00	今年の7月から始めました。定員10名、要予約で す。	無料
	ふれあいサロン	<第2水曜日> 13:00~15:00	65歳以上の方対象。季節ごとにイベントや作品作 りなどを行っています。	500円
	おりがみ教室	<第3水曜日> 13:00~14:30	65歳以上の方対象。毎月、季節にあった素敵な作 品作りをしています。	200円
	民謡教室	<第2・4土曜日> 12:00~15:00	尺八の音色と力強い声が魅力的な民謡教室です。 初めての方も、まずはお気軽にご見学下さい。	500円
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
	はじめま書 ~書道教室~	<第2・4火曜日> 15:30~17:00	(小学校1年生~6年生まで対象) 書道セット(筆、すずり、墨汁、半紙、新聞紙)をご持 参下さい。	500円
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