

11月の自主事業&支援事業イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 星川おとなの部 活「ゆる体操部」	4 サロンほしかわ 「折り紙」	5 中央地区 おたのしみ会	6 かるがも健 康体操教室	7 布おもちゃ制作 グループ「ちくちく」	8
9 かるがものわい わいフェスティ バル2025	10 医療相談	11 ホッとすると いあみあみスター ズ	12 星川おとなの 部活「スマホ 部」	13	14 布おもちゃ制作 グループ「ちくちく」	15
16 音読倶楽部 ネーブルカフェ	17 星川おとなの部 活「ゆる体操部」 和みのヨーガ 医療相談	18 サロンほしかわ 「習字」	19 中央地区配食 ボランティア	20 星川おとな の部活「季節 飾り部」	21	22 ほどがやおも ちゃ再生館
23	24	25 休館日	26 散歩倶楽部	27	28 チームオレン ジのつとめ	29 楽しく子育て パパ講座
30						

貸室登録団体活動紹介

参加者
募集中

ママヨガ with baby

産前・産後のママに体力回復や心のリフレッシュをしてもらうことを目的としたヨガレッスンをしています。
お一人で悩みを抱え込まず、みんなで楽しむ子育てを一緒にしていきましょう！

【日 時】 11月6日(木)、11月13日(木)
10:00~11:30

【場 所】 星川地域ケアプラザ2階 多目的ホール

【費 用】 ①活動運営費：500円/月 ②おもちゃレンタル費：500円/月

お問い合わせ：星川地域ケアプラザ



横浜市星川地域ケアプラザのご案内

住所：横浜市保土ヶ谷区川辺町5-11
かるがも1階

TEL：333-9500 / FAX：340-2100

http://www.hama-wel.or.jp/office/hoshikawa/index.html

開館時間：月～土曜 9:00～21:00

(夜間利用がない場合は18:00閉館)

日曜祝日 9:00～17:00

休館日：第4月曜日、12月29日～1月3日

*横浜市星川地域ケアプラザは、横浜市より委託を受けて、社会福祉法人横浜市福祉サービス協会が運営しています。



相鉄線星川駅北口下車 徒歩2分

バス 峯小学校前下車 徒歩5分



星川地域ケアプラザ イメージキャラクター「ほっしー」

発行：福）横浜市福祉サービス協会
横浜市星川地域ケアプラザ
住所：横浜市保土ヶ谷区川辺町5-11
TEL：333-9500 FAX：340-2100
http://www.hama-wel.or.jp/office/hoshikawa/index.html
発行責任者： 所長 大和田 佳恵
地域交流版 第148号 R7年11月1日発行

まるっと つながる！

かるがものわいわいフェスティバル2025

日時：11月9日(日)10:00～14:00

会場：複合施設かるがも

● かるがもスタンプラリー



星川地域ケアプラザ

駐車場

● 模擬店

1階

- スタンプラリー
- 福祉バザー
- ステージ

2階

- ちびっこ広場
- 健康チェックコーナー
- サロンほしかわ作品展示
- 認知症VR体験

3階

- ボッチャ体験
- 赤い羽根共同募金ガチャ

保土ヶ谷区
社会福祉協議会

4階

保土ヶ谷区
生活支援センター

自立支援協議会
区精神 net

- コーヒー販売
- 子どもコーナー
- 相談コーナー・情報コーナー

※天候によっては、イベントの開催を中止させていただく場合があります。ご了承ください

横浜市星川地域ケアプラザ ☎333-9500

お願い 複合施設「かるがも」には、駐輪場がありません。公共交通機関をご利用ください。

税理士の無料相談会

相続・成年後見など、個別に相談できます。



お悩みの方、税理士によるお話と無料相談会を開催します。この機会に、ぜひご参加ください。

- 【開催日】 12月11日(木)
 【講演】 相続と成年後見制度について
 【時間】 13:30~14:30
 【個別相談会】
 14:35~15:35
 (1組30分)
 【定員】 講演40名
 個別相談会4組(1組2名まで)
 【場所】 星川地域ケアプラザ
 2階 多目的ホール
 ※ 事前にご予約をお願いします。

和みのヨーガ

ゆったりと取り組む、簡単で楽なヨガです。
 音楽を聴きながら、肩の力を抜き、身体と心を癒してリフレッシュしましょう♪
 また、脳と身体を楽しみながらつなぐエクササイズも行っています。



- 【日時】 11月17日(月) 13:30~15:30
 【場所】 星川地域ケアプラザ
 2階 多目的ホール
 【講師】 福田 たかゑ 先生
 【参加費】 500円(保険代含む)
 【対象】 どなたでも(先着12名)
 【受付】 11月4日(火)10時より受付
 【持ち物】 汗拭き用タオル・飲み物
 体を動かしやすい服装

吉田クリニック 吉田雅伸医師による

無料医療相談

星川地域ケアプラザの協力医による無料の医療相談です。
 健康についての不安など、お気軽にご相談ください。



- 【日時】 11月17日(月) 12月8日(月)
 13:30~14:30
 *お一人様20分程度
 【対象】 どなたでも
 【受付】 要事前予約
 (電話または窓口にて受付)
 【場所】 星川地域ケアプラザ 1階 相談室

楽しく子育て パパ講座

～子育て初めの一歩&体を使った遊び～



お子様との遊びのアイデアと身体を使った体操を体験してみませんか？
 動きやすい服装でお越しください。

- 【日時】 11月29日(土)
 10:30~12:00
 【場所】 星川地域ケアプラザ
 2階 多目的ホール
 【講師】 横浜パパ講座認定講師
 廣瀬 義崇 先生
 【参加費】 無料
 【対象】 0~2歳児とパパ(先着10組)
 【受付】 10月29日(水)10時より受付

介護者の声

ホッとするつどい

ご家庭で介護されている方同士
 おしゃべりしませんか？
 介護のことで、一人で悩んでいませんか？
 お茶でも飲みながらお話ししましょう。
 介護を終えられた方も、お待ちしております。

- 【日時】 毎月第2火曜日 10:00~11:30
 11月11日(火)
 【場所】 星川地域ケアプラザ
 2階 多目的ホール
 【参加費】 無料(お飲み物は自己負担です)
 ※ 事前にご予約をお願いします。

包括支援センターより

絶対に役に立つ理学療法士が教える 腰痛にならない介助のコツ

ご自宅で介護されている方、今後のために知りたい方
 この機会にぜひご参加ください。

開催日：令和7年12月23日(火)

時間：10:00~11:30

内容：①理学療法士による介助のコツ

②介助体験コーナー

講師：さかいりハ訪問看護ステーション

理学療法士：林野 翔太 様・高木 智博 様

定員：20名

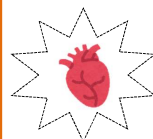
場所：星川地域ケアプラザ 2階多目的ホール

お申込み・お問い合わせ先：
 星川地域ケアプラザ
 TEL:045-333-9500

共催：
 さかいりハ訪問看護ステーション
 横浜市福祉サービス協会
 福祉用具センター

珍しくない突然死 7割は心臓が原因

ケアプラザ協力医(吉田クリニック)
 吉田 雅伸 先生



発症から24時間以内に死亡することを「突然死」といいます。
 亡くなる人の10人に1人は突然死といわれており、日本では原因の6割以上を心筋梗塞や心筋症などの心臓病で占め、そのほとんどが心室で生じる致死的な不整脈に起因します。いわゆる「心臓突然死」は発症から1時間以内で死亡するケースが多く、日本では年間に約7万人いるといわれ、日本のどこかで毎日200人が突然心停止になっております。突然死は40~50代の中高年に多く、男性は女性の2倍リスクが高くなっています。週末に起こるケースが多く、就寝中が最も多いといわれますが、入浴中や休息・休憩中にも発症します。10~20代の若者やスポーツ選手にもまれですが突然死があります。

突然死は動脈硬化や高血圧といった生活習慣病とのかかわりが指摘されていますので、定期的に健診や人間ドックを受け、血圧、血液検査、心電図などをチェックし、禁煙や塩分制限、適度な運動など生活習慣を改善し、適切な治療を受け、肥満やストレスを避ければ突然死のリスクは下げられます。

横浜市星川地域ケアプラザ ☎333-9500

お願い 複合施設「かるがも」には、駐輪場がありません。公共交通機関をご利用ください。