

※以下の事業は変更、中止の可能性があります。  
※参加希望の方は事前にお申し込みください。 ※キャンセル待ちになる場合がございます。

矢向地域ケアプラザ主催のプログラム (会場：矢向地域ケアプラザ)

講座名	開催日・時間	定員	参加費	対象	内容	
子育て とちのき 子育てサロン	3月27日(金) 10:00~13:30 ※終了時間を延長しました! ※持参したお弁当を食べられます	20組	無料	乳幼児・保護者 ・矢向・江ヶ崎 地区の方	室内に滑り台やトンネル、本等を用意。「とちのきず」のお楽しみ企画などもあります	
ゆっくりゆっくり 転ばん体操	3月4日・18日(水) 14:00~15:00	19名	200円 (保険料等)	おおむね 75歳以上 ・矢向・江ヶ崎 地区の方	足元が不安になってきた高齢の方向けのゆっくりペースの体操です。	
リフレッシュ体操	3月5日・19日(木) 13:30~15:00	20名	250円 (保険料等)	おおむね 60歳以上 ・矢向・江ヶ崎 地区の方	「いつまでも若々しく!」音楽に合わせた体操やストレッチ、ダンスを楽しんでいます。	
体 操 の ヨ ガ	朝のヨガ	3月2日・16日(月) 10:00~11:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	大人気のヨガ!参加者から体調が良くなったとの声が届いています。
	※原則、ヨガのコースは重複して受けることはできません。					
	夜のヨガ 木曜日	3月12日・26日(木) 19:00~20:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	空いている時は木、金、両方に参加できます。事前に登録が必要です。定員に達した時点で受付終了となります。予めご了承ください。
	夜のヨガ 金曜日	3月6日(金) 19:00~20:10 *3月は1回開催	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	
簡単エアロビクス ~青竹ふみふみ エクササイズ~	3月7日(土) 10:30~11:15	15名	250円 (保険料等)	おおむね 50歳以上 ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	エアロビクス、青竹ふみ、筋トレ、ストレッチ等々...充実の45分間です。	
趣味 昭和の寺子屋	3月 5日(木) 15:10~16:10 3月17日(火) 10:30~11:30	15名 程度	100円 (消耗品費等)	どなたでも	脳トレに良いナンプレ(数独)、計算、クイズ等々...いろいろ用意しています。	

後方支援団体の活動 (会場/集合場所：矢向地域ケアプラザ) 対象：矢向・江ヶ崎在住の方

矢向地区保健活動推進員主催 <b>ポッチャサロン</b>	3月2日(月)14:00~ 参加費：なし		老若男女、誰もが楽しめる屋内球技!当日2チームに分かれて得点を競います。初めての方も大歓迎!ぜひ参加してみませんか?
矢向地区保健活動推進員主催 <b>ノルディックウォーキング【つどい】</b>	3月9日(月)9:30集合 (10:30頃解散) 参加費なし ※雨天中止		2本のストックを持ち、おしゃべりしながら町中を歩きます。ストックは貸してもらえます。気軽に参加してみませんか?
元気づくりステーション事業 <b>健康サロン~輪(りん)~</b>	3月13日(金) 10:00~11:30 参加費：100円(材料費等)		楽しみながら介護予防ができる集いの場です。参加者の皆さんで内容も決めている、とても楽しいサロンです♡

地域で活動したい人のための  
ボランティア講座

3月8日(日)14:00~15:00

矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物：筆記用具・飲み物(必要な方)

※マスク着用にご協力ください

事前申込不要  
参加費無料



横浜市鶴見区社会福祉協議会ボランティアセンターの職員を講師にお招きし、ボランティア講座を行います。これからボランティア活動を始めてみたい方、すでに活動をしている方も、ボランティアについて学んでみませんか?

矢向地域ケアプラザで活動している団体紹介も行います。地域で何か活動を始めたいと思っている方も、ぜひご参加ください。

とちのき手芸の会

要予約!

『折り紙しましょ!!』

3月6日(金)13:30~15:00

矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：200円(材料費・保険料等)

持ち物：はさみ、のり ※マスク着用

定員：16名 ※矢向・江ヶ崎地区の方優先

※応募者の中から抽選し、2月13日(金)に参加の可否をご連絡します

楽しくおしゃべりしながら

『折り紙』しませんか?

指先と脳を活性化させましょう!



プラザギャラリー ~当館1階のミニ作品~

2月 矢向小学校 5年4組

矢向のまちの魅力展

3月「史季の郷」様



今からでも早すぎない 今からでも遅くない  
~きらっと輝くセカンドライフ~  
男の地域活動デビュー講座

男性の地域デビューを応援する講座です。新しい仲間や趣味を見つける絶好の機会です。第2の人生・新たな楽しみを見つけてみませんか? (全4回シリーズの第3回、第4回)

3 e-sports を楽しもう!

3月4日(水)10:00~11:30

4 そば打ち講座

3月18日(水)10:00~12:30

矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：各回300円(保険料等)

定員：15名 ※地域にお住まいの男性

\*全講座参加できる方優先となります。

\*申込み多数の場合は抽選です。

介護なんでも相談室

3月21日(土) 13:30~15:00

矢向地域ケアプラザ ボランティアルーム

事前申込不要  
出入り自由・参加費無料



介護の悩みを話し合ったり、介護方法や制度・サービスに関する情報交換などを行ったりしています。

3月生まれの方! (更新無料)

とちホルダーの更新をお願いします!

登録事項に変更がない場合でも、ケアプラザまで一度お電話ください。



横浜市矢向地域ケアプラザ

代表電話：045-573-0020

相談電話：045-573-0029

※来所での相談をご希望の方は  
予めお電話でご予約下さい!



## 地域活動交流事業



### とちのき子育てサロン 「サンタさんに会いに行こう！」

### を開催しました！

12月19日(金)の「とちのき子育てサロン」でクリスマスイベントを実施しました。サンタさんが来てくださり、参加した子どもたちはクリスマスプレゼントをもらい、サンタさんと一緒に記念写真を撮り楽しんでいただきました。撮影順を待っている間にも、クリスマスの背景やぬいぐるみと一緒にお子さんの写真を撮ったり、手形・足型アートをしたりしていました。



## 矢向地域ケアプラザデイサービス

1月4日(日)、鳳友會の方々による「獅子舞」を堪能しました。毎年、矢向地域ケアプラザのデイサービスを訪れて下さり、心から感謝いたします。お客様の目の前で舞い踊る獅子は迫力満点！厄を払い、福を呼び込む、素晴らしい年の始めとなりました。



## 地域包括支援センター

### 「ながいきの知恵 秋冬編」実施☆

### 健康づくり！フレイル予防！がんばるぞ〜♪

新鶴見ホームの地域交流室で「ながいきの知恵 秋冬編」の講座を行いました。介護が必要な状態にならないために、元気なうちから介護予防をしていくことが大切です。様々な内容の4回シリーズの講座を、皆さん真剣に受けていました。



## 生活支援コーディネーター あかねの部屋

## のとなり



☆今からでも遅くない！今からでも早すぎない！

男性の地域活動デビュー講座を開催しています☆

団塊の世代の方が後期高齢者になり超高齢社会を迎えました！

退職後、自由な時間が増える一方で、「何をすればいいのかわからない」「人と話す機会が減った」と感じるシニア男性は少なくありません。そんな中、近年注目されているのが「地域デビュー」です。地域デビューとは、シニア男性が地域の活動やコミュニティに積極的に参加し、新たなつながりを築くことを指します。また、地域に溶け込むことで生活の質が向上し、新たな生きがいを見つけるきっかけにもなります。なんでシニア男性が“地域デビュー”しなくてはいけないのか？「会社と自宅の往復ばかりで地域と関わる機会が少なかった。」「家にばかりいると引きこもりのようになってしまい孤独になる。」「人と会わないで家にいると認知症になる可能性も出てくる。」などのマイナス要素がいくつも言われています。「本当は地域で交流しなくては…」と分かっているけど情報収集の方法が分からず、おっくうになってしまっている人もいるのではないかと思います。そんな時は地域ケアプラザにご相談ください。現在、男性の地域活動デビュー講座を開催しています。