

カルチャー広場

2月

開催日：2月13日(金)・27日(金)
時間：13:30～15:30
内容：ちりめんで作る干支
参加費：500円(2回で)
申込み：1月15日(木)
13:30～



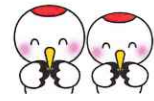
3月

開催日：3月13日(金)
時間：13:30～15:00
内容：俳句チャレンジ
参加費：無料
申込み：2月16日(月)
13:30～



4月

企画計画中♪
お楽しみに!



横浜市鶴ヶ峰地域ケアプラザだより



千羽鶴

地域版第99号 ～令和7年度冬～

令和8年1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

横浜の古墳

日時 2月28日(土) 13:30～15:30

定員 35名

参加費 200円

講師 横浜市八聖殿郷土資料館

館長 相澤 竜次氏

持ち物 スリッパ・下靴入れ袋

申込み 1月26日(月) 10時から

お電話にて先着順受付

まちのパティシエと作ろう♪ バレンタインクッキー

日時 2月11日(祝・水) 13:00～15:30

対象 小学校1年生～6年生

定員 10名

参加費 500円

講師 まどか工房のゆかいな仲間たち

持ち物 マスク・エプロン・

三角巾・上履き・靴をいれる袋

申込み 1月19日(月) 10時から先着順受付

生活支援コーディネーター 栗飯原の地域とハーモニー

「たつたいいですが、地域とのつながりも
心も体も **ぽかぽか** になりませんか?



桐谷公園 健康クラブ

一緒に健康体操しませんか?
健康や幸せになる体操を
目指しています。お
楽しく笑顔でやりましょう
体操です。

日時：毎週木曜 10時～11時

場所：桐谷公園

どなたでも参加できます!
直接公園にいらしてください

みんな楽しくわいわい♪



ローズサークル

楽しい音楽にあわせて座って
体操をしています♪
2ヶ月に1度ボクサーも!

日時：毎週水曜 10時～11時半
(曜日は変ります)

場所：県営住宅 集会所

料金：1回500円(スポーツセンターの講師が
教えています)

新しい参加者も大募集です!!
見学だけでもお気軽に、直接会場へお越しください



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!

ふれあいまつり



令和7年度ふれあいまつりを
11月9日(日)に開催いたしました。
当日は雨が降ったりやんだり
とすっきりしないお天気でしたが、
多くの地域の皆様にお越しいただき、
また、たくさんのボランティアの
皆様にご協力いただきました。
本当にありがとうございました!



【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。介護保険に関することやお困りごと等の相談で来所される際は、事前に電話にてお知らせください。

045-382-6073

メールアドレス tsurugamine-hp@hama-wel.or.jp

ホームページ QRコードからどうぞ! ↑



鶴ヶ峰地域ケアプラザ主催事業のお知らせ



いきいき！ コグニサイズ

運動しながら計算をするなど、同時に2つの課題を行うことで脳と体の機能を効果的に向上する運動プログラムです。

日 時：毎月第1月曜日
13:30～14:30
◇2月2日(月)
◇3月2日(月)
申込み：毎月第3月曜日から
定 員：20名
参加費：500円
持ち物：タオル・飲料・上履き
下足入れ袋

つるがみね 健康教室

認知症の予防や改善に効果的な様々な療法の要素を取り入れ、脳と体を活性化します！

日 時：毎月第4木曜日
13:30～14:30
◇2月26日(木)
◇3月26日(木)
申込み：毎月第2木曜日から
定 員：20名
参加費：無料
持ち物：飲料、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
2月 6日・20日・27日
3月 6日・20日・27日
4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

☆ 子育て事業 ☆

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
10:00～11:15
◇ 2月5日(木)
◇ 3月5日(木)
◇ 4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

▶▶子連れdeヨガ◀◀

親子で楽しみながら
体と心をほぐしませんか？

日 時：毎月第4火曜日
10:30～11:30
◇ 2月24日(火)
申込み 2/10(火) 10時～
◇ 3月24日(火)
申込み 3/10(火) 10時～
◇ 4月28日(火)
申込み 4/14(火) 10時～
対 象：6か月～未就学児とその保護者
定 員：8組
参加費：各回 500円
持ち物：飲み物・上履き・下足入れ袋

保育はありません。
お子様を見守りながら
いっしょにご参加いただく
講座です。

百人一首を通じて
美しい文字を
学びましょう

毎月 第3水曜日
10:00～11:30

定 員：10名
参加費：500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	レッスン内容
2月18日(水)	漢字のバランスを学ぶ①
3月18日(水)	漢字のバランスを学ぶ②
4月15日(水)	間違えやすい文字を学ぶ

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
◇ 2月25日(水)
◇ 3月25日(水)
◇ 4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)

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：3月28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：2月21日(土)
4月18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

みんなで歌おう！ ふれあい歌声の会

地域みなさんと一緒に、
歌声でつながるひとときを
過ごしませんか？
楽しく歌って、心も体も、
そしてお口の健康もいきいきと
保ちましょう♪

日 時：3月16日(月)
13:30～14:30
対 象：おおむね65歳以上の方
料 金：無 料
講 師：丸岡先生
(音楽インストラクター)
定 員：35名
申込み：3月2日(月) 10時～
先着順

春一番！ 元気になるお楽しみ講座

ポッチャと体操で心も体もほかほかになれる
2回連続の講座です！
冬は、体を動かす機会が減りがちで体力が
落ちてしまうことも...
春に向けて、皆さんで元気をチャージしましょう！

第1回

日時：2月9日(月)
13:30～14:30
プログラム
体操/健康のお話

第2回

日時：2月16日(月)
13:30～14:30
プログラム
体操/ポッチャ

対 象：おおむね65歳以上の方で
2回共にご参加いただける方
料 金：無 料
講 師：パーソナルサポート信 中村先生
定 員：25名(先着順)
申込み：1月20日(月) 10時～ 先着順



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
【場所】鶴ヶ峰地域ケアプラザ
《事前予約制です》
※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。