

※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	5月22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	5月6日・20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	5月7日・21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。	
とちの き の ヨ ガ	朝のヨガ	5月4日・18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。
	夜のヨガ 木曜日	5月14日・28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	5月8日・22日(金) 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	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~	5月2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	5月 7日(木) 15:10~16:10 5月19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。	

※原則、ヨガのコースは重複して受けることはできません。

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 ポッチャサロン	5月はお休み 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 ノルディックウォーキング 【つどい】	5月11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 健康サロン~輪(りん)~	5月15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♡

とちのき手芸の会

要予約!

『スウェーデン刺繍のティッシュカバー』

5月15日(金) 13:30~15:00

矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：400円(材料費・保険料等)

持ち物：はさみ ※マスク着用

定員：10名 ※矢向・江ヶ崎地区の方優先

講師：睦月会

※応募者の中から抽選し、4月24日(金)に参加の可否をご連絡します。



お一人ひとり見本の中から好きな模様を選んで作りましょう

模様が美しい「スウェーデン刺繍」一見難易度が高そうですが、実はチャレンジしやすく楽しい刺繍です。

介護なんでも相談室

5月16日(土)13:30~15:00

矢向地域ケアプラザ ボランティアルーム

参加費無料!
事前申込不要・出入り自由



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。

「クイズラリーの景品」ご寄付のお願い

10月開催の「とちのきフェア」で行う「クイズラリー」で使用する景品を募集しています。手作り品、新品、未使用の綺麗な状態のものがありましたら、矢向地域ケアプラザへお持ちください。

※食品、古びたものなどはお断りする場合があります。

GOGO 健康講座

ながいきの知恵 ~初夏編~

場所：矢向地域ケアプラザ

対象：おおむね65歳以上

定員：各回25名

参加費：無料

持ち物：上履き、筆記用具、飲み物

※動きやすい服装でお越しください

要予約!



◆大切にしたいお口の健康

5月13日(水) 13:30~15:00

講師：歯科衛生士 北原 文子 先生

◆楽しい脳トレ、頭も体操

5月29日(金) 13:30~15:00

講師：認知症予防指導士 芳賀 正保 先生

6月は「栄養」、7月は「ロコモ予防」の講座を予定しています。詳細が決まり次第お知らせします。是非お気軽にご参加ください。

※秋冬編は新鶴見ホーム(江ヶ崎町)にて開催予定

5月生まれの方!

(更新無料)

とちのき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。



プラザギャラリー ~当館1階のミニ作品~

4月「木版画同好会」様

5月「春の会」様

ケアプラザでは、毎月、様々な団体の方にボランティアで作品を展示していただいています。ぜひご覧ください。



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

(福祉・保健に関する相談)

※来所やオンラインでの相談をご希望の方は、あらかじめお電話でご予約ください!



地域活動交流事業

「シニアのためのスマホよろず相談会」

を開催しました！

令和8年2月18日(水)に「シニアのためのスマホよろず相談会」を実施しました。スマートフォンの操作で分からない部分や悩み事を気軽に相談できる事業になります。専門家はおりませんが、矢向地域ケアプラザの貸室利用団体「スマホよろず相談会」がボランティアで参加して下さい、地域の方のスマホ操作の悩みを一緒に解決していただきました。

「シニアのためのスマホよろず相談会」は令和8年度も開催を予定しております。スマートフォンの操作で分からない部分や悩み事がありましたら、ぜひご参加ください。



地域包括支援センター

令和7年11月28日開設

あんしん終活相談センター

「終活」を通じてこれからの生活を安心して暮らして過ごしていただけるよう、皆様への「はじめの一歩」を応援します。将来に向けてご自身の希望や思いを形にする準備をしませんか？

こんな悩みがある方はぜひご相談ください

- 将来に向けて準備がしたいが、何から始めたらいいかわからない。
- お金の管理などができなくなったらどうしたらいいか。
- 亡くなった後に備え今からできることはないか。
- 身近に頼れる人がいない。
- 身近に頼れる人がいないが、自分の希望や思いを伝えたい。

〒220-0801 横浜市磯子区磯子1-1-1 磯子区役所 4階 404号室

TEL 045-201-2045

将来の準備、何から始めたらいいかわからない…

横浜市のあんしん終活相談センター開設！

ヨコハマあんしん登録開始！（無料です）

- 【こんな悩みがある方は】
- ・お金の管理などができなくなったらどうしたらいいか。
 - ・身近に頼れる人がいない。
 - ・亡くなった後に備え今からできることはないか。

「あんしん終活相談センター」に相談してみよう☆
045-201-2045

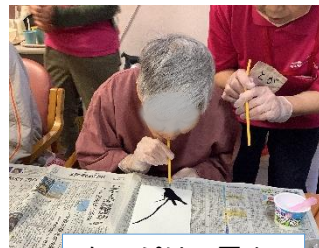
←このチラシはケアプラザや区役所、区社協にあります。横浜市のホームページもご覧ください☆

小春&小夏だよ！

矢向地域ケアプラザデイサービス

「お客様の笑顔がいっぱい♡」

デイサービスのご様子を一部ご紹介します！



たっぷりの墨を「フー！フー！」



「ポンポン」して…



見事な「梅」が出来上がり！

作品作り

作る工程を楽しみながら、手先、肺、目、脳等の身体の機能をたくさん使っています



園児さんたちとの交流にほっこり！自然に笑顔がこぼれます！

地域との交流

矢向保育園さんが来てくれました



戸外機能訓練



ケアプラザ周辺をお散歩しました！



日枝神社に初詣



せ～の！一緒にやるとこんなに腕が上がります



たくさんの種類の中から好きな惣菜を選びます

今日はお楽しみのバイキング！