

藤棚地域ケアプラザカレンダー

※日程が変更、中止になる場合がございます。当ケアプラザは高齢者施設のため、マスクの着用など感染症予防にご協力ください。

2026年7月							6月15日現在の予定です
日	月	火	水	木	金	土	
			1 ⓪赤ちゃん教室	2 ⓪シタール ⓪横浜中部ポッチャ	3	4 ⓪司法書士相談会	
5	6 ⓪にこにこ会 ⓪ときめき奏サロン	7 ⓪ころぼん体操 ⓪フレンドリーヨガ	8	9 ⓪作味会 ⓪わくわくフォト	10 ⓪すこやかクラブ ⓪横浜ふまねっと	11 ⓪キラキラ会	
12 ⓪さわやか体操 ⓪編み物クラブ	13 ⓪スマホ相談会 ⓪FGS ⓪ストレッチ月曜会 ⓪ひまわり会 ⓪ときめき奏サロン	14 ⓪リラックギター ⓪藤棚3B元気会 ⓪とんぼ ⓪フレンドリーヨガ	15 ⓪横浜ふまねっと ⓪ドルチェ	16 ⓪ピーナッツクラブ お外で水遊び!  ⓪お気楽ひろば	17	18 ⓪キラキラ会	
19	20 ⓪にこにこ会	21 休館日	22	23	24 ⓪すこやかクラブ ⓪ひまわり会	25 ⓪赤い靴	
26 ⓪さわやか体操 ⓪編み物クラブ	27 ⓪GOGO脳トレ ⓪ストレッチ月曜会 ⓪ときめき奏サロン	28 ⓪リラックギター ⓪とんぼ ⓪フレンドリーヨガ ⓪ときめき奏サロン	29	30 ⓪健やかに長生き ⓪ふじだな夢学園	31		
2026年8月							
日	月	火	水	木	金	土	
						1	
2	3	4 ⓪フレンドリーヨガ	5 ⓪赤ちゃん教室	6 ⓪横浜中部ポッチャ	7	8 ⓪キラキラ会	
9 ⓪さわやか体操	10 ⓪FGS ⓪ストレッチ月曜会 ⓪ひまわり会 ⓪ときめき奏サロン	11 ⓪リラックギター ⓪とんぼ	12	13 ⓪作味会 ⓪わくわくフォト ⓪イリマ	14 ⓪すこやかクラブ	15	
16	17 休館日	18	19	20 ⓪横浜中部ポッチャ ⓪お気楽ひろば	21 ⓪すこやかクラブ ⓪ひまわり会	22 ⓪赤い靴	
23 ⓪さわやか体操	24 ⓪GOGO脳トレ ⓪ストレッチ月曜会	25 ⓪リラックギター ⓪藤棚3B元気会 ⓪とんぼ ⓪ときめき奏サロン	26	27 ⓪ふじだな夢学園	28 ⓪介護者の集い	29 ⓪キラキラ会	
30	31						

⓪→高齢者対象 ⓪→子育て支援 ⓪→障がい者余暇支援 ⓪→生涯学習 ⓪→健康維持 ⓪→その他



ふじだな

夢だより

.....
地域版
.....

【発行】横浜市藤棚地域ケアプラザ
横浜市西区藤棚町 2-198

発行日：令和8年7月1日
TEL：045-253-0661

発行責任者 本間 睦
FAX：045-253-0698

ピーナツツクラブ



夏の特別編！

洗面器にお水を汲んで遊びます！

お外で水あそび！



7月16日(木) 10:30~11:30

- ◆場 所：横浜市藤棚地域ケアプラザ 玄関前スペース
- ◆対 象：0歳児～未就園児の親子
- ◆定 員：10組(事前予約制)
- ◆持ち物：濡れてもいい服装・タオル・飲み物・上履き・マスク(大人)
- ◆参加費：100円(保険料含む)
- ◆申 込：電話または来所にて

《注意》※通常のピーナツクラブと開始時間が異なります。気温・天候により中止になる場合があります。その場合は室内で遊びます。

〈共 催〉保育所子育てひろば私立常設園「ろぜっと保育園」

わたしたちのまちの



を作ろう！

参加者大募集！

住んでいるまちのステキなところを 絵札や読み札にしませんか？

みつけよう！わたしのまちの「いいところ」！
オリジナルかるたづくりにチャレンジしよう！

読み札だけでもかまいません。お気軽にご参加ください。

注意：作品はオリジナルに限ります。

★申込用紙は事務所に配布します。

★ご参加いただいた方には・・・

提出時に「オリジナル缶バッジ」を差し上げます。

※かるたは、ケアプラザで活用させていただく予定です。

予めご了承ください。



いずれのお申込み、お問い合わせはこちらへどうぞ！

横浜市藤棚地域ケアプラザ 地域活動交流 ☎ 253-0661

地域包括支援センターより講座のお知らせ



【協力】神奈川県司法書士会横浜西支部

司法書士個別相談会 〈参加費無料〉

7月4日(土) ① 14:00~14:40 又は ② 14:50~15:30
9月5日(土) 各日2枠の予約制です。どちらかを選択いただき、前日までに
お電話または来所にて予約をお願いします。

◆ 場 所:横浜市藤棚地域ケアプラザ 地域ケアルーム

司法書士による無料個別相談会です。遺言・相続のこと、土地や家のこと、成年後見制度のことなど
お気軽にご相談ください。地域の方どなたでもご利用できます。※相続税や確定申告は相談できません。

- ・不動産、借地のことで聞きたい
- ・相続ってどうしたらいいの？
- ・遺言書を書きたいけれど...
- ・成年後見制度について知りたい



地域にお住まいの方、
どなたでも予約可能です。
お気軽にご相談ください。



ご希望の方にはエンディングノートをお渡します!

介護について悩んでいませんか？

藤棚介護者の集い

一人で抱え込んでいませんか？介護の苦労は体験しなければ
理解できないものです。どなたでもご参加ください。

8月28日(金) 13:30~15:00

- ◆ 場 所:横浜市藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆ 内 容:参加者同士の交流



【協力】 大山弘三 行政書士/山田恭子 行政書士 【主催】 お気楽ひろば

お気楽ひろば

ちょっと聞いてほしい、生活の困りごとから
相続・遺言など法律のことまで...



毎月 第3木曜日 **7月16日(木)・9月17日(木)**

- ◆ 時 間:座談会 13:30-15:00/個別相談会 14:30-15:00
個別相談会は事前予約制、各日2名まで。前日までにケアプラザへ予約してください。
- ◆ 場 所:横浜市藤棚地域ケアプラザ ボランティアルーム
- ◆ 参加費:100円(コーヒー付き)

コーヒーを
飲みながら
お話ししましょう♪

ここに来れば心も体も元気になれる！誰でも楽しく参加できる、みんなの居場所に！

元気づくりステーション **ひだまり会** 毎月第2火曜日 13:30~15:00

7月14日(火) 体操&茶話会 楽しく体を動かしましょう！

※8月はお休みです

9月 8日(火) 運動講座 晴天時:境之谷公園の健康遊具でストレッチ体操
運動指導士:高垣茂子先生 雨天時:会館内で体操・脳トレなど

- ◆ 場 所:境之谷西部町内会館(西区境之谷 60) ◆ 参加費:200円(お茶菓子あり)

今日からできること、プロが教えます！ ～心臓・骨折予防・体の体力増強編～

健やかに長生きするために〈参加費無料〉



7月30日(木)13:00~15:00

- ◆ 場所:横浜市藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆ 講師:聖隷横浜病院
心臓血管センター内科 芦田 和博先生
整形外科 大田 光俊先生

定員は**40名**です。骨密度検査は**先着20名のみ**となります。
お申し込み時にご希望を確認させていただきます。

いずれのお申込み、お問い合わせはこちらどうぞ！

横浜市藤棚地域ケアプラザ **地域包括支援センター** ☎ **253-0661**

~~暑い日は、無理せず涼しい場所でひと休み

クールシェアスポット

ペンギンマーク
が目印



クールシェアスポットは、外出時に一時的に暑さをしのぎ、涼しく
過ごせる場所です。暑さ対策に、ぜひ「クールシェアスポット」をご活用ください。
ご利用の際は施設のルールを守ってご利用ください。

.....取組期間.....

令和8年4月23日(木)~10月22日(木)

横浜市藤棚地域ケアプラザでは、「玄関ホール」をご利用いただけます。

.....利用時間.....

10:30~15:30

.....利用可能人数.....

5名程度



6/7(日)350人 来場！ 藤棚まつり開催報告

29年目を迎え6月7日(日) 地域のみなさまのおかげをもちまして、藤棚地区センター
と合同で藤棚まつりを開催することができました。今年も大盛況！ご参加ご協力、
ありがとうございました！
横浜市藤棚地域ケアプラザ 職員一同



物品販売
(福祉施設)



物品販売
(更生保護女性会)



ふじだなミニステージ



バザー
(境之谷西部)



キッチンカー
(おれんじハウス)



健康チェック