








地域ケアプラザの催し物・教室のご案内

磯子地域ケアプラザでは、様々な催し物や教室を開催しています。ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。なお、教室によっては定員を満たしている場合もございますのでご了承下さい。

日	月	火	水	木	金	土
			1 あかちゃん教室	2 わいわい広場 プラザdeごはん	3 みどりのサポーター	4
5	6	7	8 お弁当お届け隊	9 ユーアイ昼食会	10 親子体操ぐっぴい	11
12	13 いそごポッチャース 山折り谷折り	14 虹の会	15 こいそ college	16 ポッチャクラブ プラザdeごはん	17 青空会 みどりのサポーター	18 ふれあい体操 フードントリー
19	20 海の日 貸館休館日	21	22 お弁当お届け隊	23 コグニサイズ	24 親子体操ぐっぴい しこーと喫茶メモリーズ	25
26 集いのカフェ	27 ふれあいサロン いそご美声会♪	28 虹の会	29	30 介護者のつどい	31	

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6 ポッチャクラブ プラザdeごはん	7 青空会	8
9	10 いそごポッチャース	11 山の日	12	13	14	15 フードントリー
16	17 貸館休館日	18	19 こいそ college	20 ポッチャクラブ プラザdeごはん	21 青空会	22
23 集いのカフェ	24	25 虹の会	26	27 コグニサイズ	28	29
30	31					

日	月	火	水	木	金	土
		1 ふれあいサロン	2 あかちゃん教室	3 わいわい広場 ポッチャクラブ プラザdeごはん	4 青空会 みどりのサポーター	5
6	7	8 虹の会	9 お弁当お届け隊	10 ユーアイ昼食会	11 親子体操ぐっぴい	12
13	14 いそごポッチャース 山折り谷折り	15	16 こいそ college	17 介護者のつどい ポッチャクラブ プラザdeごはん	18 青空会 みどりのサポーター	19 フードントリー
20	21 敬老の日 貸館休館日	22 国民の休日 虹の会	23 秋分の日 お弁当お届け隊	24 コグニサイズ	25 親子体操ぐっぴい しこーと喫茶メモリーズ	26
27 いそごふれあい フェスティバル	28 ふれあいサロン いそご美声会♪	29	30		  	

横浜市磯子地域ケアプラザは横浜市の指定管理を受け社会福祉法人横浜市福祉サービス協会が受託運営しています。

磯子地域ケアプラザ便り コスモス



《 第 102 号 》
発行日 2026年 7月 1日
発行 (福)横浜市福祉サービス協会
横浜市磯子地域ケアプラザ
住所 横浜市磯子区磯子 3-1-22
電話 758-0180 FAX 758-0181
発行責任者 所長 蒲生 清孝

いそごふれあいフェスティバル

3館（磯子センター・磯子区社会福祉協議会・磯子地域ケアプラザ）合同の「いそごふれあいフェスティバル」を今年も「磯子まつり」と同日開催します！

日時 令和8年9月27日（日）10:00～15:00

場所 磯子センター・磯子区社会福祉協議会・磯子地域ケアプラザ

内容 ステージ発表・作品展示・福祉体験・子どもの遊び場 など



ケアプラザは「子ども館」として**楽しい催し**をやります。
親子で遊びに来てね♥



伴せんせいの健康コラム



4月から磯子ケアプラザの協力医を務めさせていただきます、伴整形外科の伴 孝介と申します。ここでは少し健康についてのお話をさせていただきます。

今年も暑い日が続く、皆さんも**熱中症**には**注意**されていると思います。熱中症になるとめまいや立ちくらみ、筋肉痛やこむら返りを起こすだけではなく、重篤になれば命の危険もある恐ろしいものです。

夏の日差しの中では、自分で思っているよりも多くの水分が体から出ていってしまうものです。以下のことに気を付けて、**こまめな水分摂取**を心がけましょう。

- 外で活動しているときは5～10分おきに、のどの渇きを感じる前に水分補給を。
- プールで泳いでいると水分不足に気づけないことが多いので、注意が必要です。
- 入浴の前後、就寝前、起床時には必ず水分摂取をしましょう。



高齢者の熱中症の多くは室内で起きています。
エアコン、扇風機を活用して暑さを避け、室内でもこまめな水分摂取をしましょう。

ボランティア募集

★デイサービス「夏祭りで盆踊り」

デイサービスの夏祭りでお客さんと一緒に盆踊りを踊りましょう♪

日時 8/17（月）～ 8/21（金）
14:30～15:00

人数 数名 ★都合のつく日だけでもOK！
★できれば2日程度。

★ちよこっとボランティア「えがお」

内容 地域の高齢者のご自宅の片付けや草取り、買い物、病院付き添い、話し相手 など
★内容や日時は都合に合わせて選べます。



※対象地区は包括担当地域と同じ

参加者募集!

◆申込み・問い合わせ◆ 045-758-0180

自主事業紹介

状況により **定員、時間、内容を変更、および中止、延期** になる場合があります。

男性のためのレコード喫茶メモリス

レコードで懐かしい音楽を聴きながら静かな時を過ごしませんか?

同伴OK!

日時 毎月第4金曜日 13:00~14:30

- 7月24日 特集 京急駅メロ
- 8月お休み
- 9月25日 特集 サザン原由子

参加費 無料
申込 不要

運営ボランティア募集中(男性)

わいわい広場

親子で楽しく遊べる交流の場です。

日時 毎月第1木曜日 10:00~11:30

- 7月2日 手形足形ぺったん
- 8月 ~お休み~
- 9月3日 新聞紙遊び

対象: 未就園児の親子
参加費: 無料

★わいわい広場終了後、地域ケアルームを15時まで開放します! お食事もできます!

集いのカフェ

いらっしゃいませ~

- 7月26日(日)
- 8月23日(日)
- 9月 ~お休み~

地域の方が集える場所として「介護予防」「認知症予防」のための『集いのカフェ』を開いています。皆様と楽しいひとときを過ごしましょう。

日時 毎月第4日曜日 13:00~14:30

参加費 100円(お茶菓子代)

申込 不要

こいそ College

写経体験

日時 7月15日(水) 10:00~11:30

講師 高橋 慶伸氏

定員 15名

対象 磯子区内にお住まいの地域の方

参加費 無料

持ち物 筆ペン等の筆記用具

申込 受付中

電話、または窓口にて

こいそ College

音楽でリフレッシュ

~Sweet Peonyをお招きして~

日時 8月19日(水) 10:00~11:30

講師・演奏 Sweet Peony(スウィート・ピオニー)

定員 20名

対象 磯子区内にお住まいの地域の方

参加費 無料

申込 7月11日(土)~

電話、または窓口にて

歌って健康づくり いそご美声会

大型スクリーンの歌詞を見ながら、唱歌や昭和の歌を歌いましょう。

(歌集はお配りしていません)

日時 毎月第4月曜日 13:15~14:15

- 7月27日
- 8月お休み
- 9月28日

定員 先着30名

参加費 無料

申込 不要

折り紙サロン 山折り 谷折り

折り紙で和やかなひと時を...

日時 毎月第2月曜日 13:15~14:30

- 7月13日
- 8月お休み
- 9月14日

内容 さまざまな折り紙を折ります

定員 20名 ※要予約

参加費 100円(材料費として)

申込 毎月1日 9:00~

電話、または窓口にて

介護者のつどい

~日頃の想いを話してみませんか?~

介護者の皆様、介護や家事などで心身ともにお疲れではないでしょうか? 日々の想いを分かち合うことで、気持ちが軽くなります。介護者同士で情報交換をしながら、少しでも負担を減らしていきましょう。

日時 ●7月30日(木) ●8月お休み ●9月17日(木) 10:00~11:30

内容 ミニ講座、自由懇談、情報交換など

対象 介護をされている方どなたでも

定員 8名

参加費 無料

申込 電話・窓口にて

こいそ College

音楽で健康な体づくり

~心と体のリフレッシュを~

日時 9月16日(水) 10:00~11:30

講師 福田 千春氏

定員 20名

対象 磯子区内にお住まいの地域の方

参加費 無料

申込 8月11日(火)~

電話、または窓口にて

「親子体操ぐっぴい」

追加募集中!

- ひよこクラス(1歳半~2歳未満) 10:00~10:40
- りすクラス(2歳~就園前) 11:00~11:40

開催日 ●7/10・24(金) ●9/11・25(金)

参加費 1,200円/4回

詳細は、電話または窓口でお尋ねください

プラザ de ごはん

こども食堂

小学生、中学生、高校生の皆さん、みんなで食事をしながら楽しく過ごしましょう。お家の方も一緒にどうぞ。

日時 毎月第1・第3木曜日 16:45~18:30

- 7/2・16
- 8/6・20
- 9/3・17

対象 地域の小・中・高校生 その家族

参加費 小・中・高校生: 無料 / 大人: 300円

申込 不要

主催 ボランティアグループ「プラザ de ごはん」

地域包括支援センター

あなたのまちの相談窓口

保健師・主任介護支援専門員・社会福祉士が対応します。

担当地域 磯子2~7丁目、磯子台、新磯子町、森1丁目、新森町

相談時間 (月~土) 9:00~18:00 (日・祝・第3月) 9:00~17:00

※ 担当者が不在の場合もありますので、ご来館の際は、事前にご連絡をお願い致します。