矢向地域ケアプラザ 令和8年12月の予定

横浜市矢向地域ケアプラザ
045－573－0020

※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	12月18日(金) 10:00～11:45 『サンタさんに会いに行こう！』 ※事前予約が必要です	20組	無料	乳幼児・保護者 ・矢向・江ヶ崎地区の方	サンタさんと一緒に、ご自分のカメラで写真が撮れます。プレゼントもあります！終了後は13:30迄お部屋を開放しています。
体操	ゆっくりゆっくり 転ばん体操	12月2日・16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。
体操	リフレッシュ体操	12月3日・17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	とっちーのヨガ 朝のヨガ	12月7日・21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。
体操	とっちーのヨガ 夜のヨガ 木曜日	12月10日・24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。
体操	とっちーのヨガ 夜のヨガ 金曜日	12月4日・18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	
体操	簡単エアロビクス ～青竹ふみふみ エクササイズ～	12月5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	12月3日(木) 15:10～16:10 12月15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 ボッチャサロン
12月7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 ノルディックウォーキング【つどい】
12月14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)～
12月11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

横浜市矢向地域ケアプラザ
とちのき地域新聞 令和8年12月

第327号 令和8年11月1日発行
発行:(福)横浜市福祉サービス協会 横浜市矢向地域ケアプラザ
住所:横浜市鶴見区矢向4－32－11
電話：045－573－0020
発行責任者： 所長 秋葉弘志

お楽しみ演芸館
参加費無料・要予約

横浜プレクトラム・ソサエティ・オーケストラ（Y.P.S.O）
マンドリンコンサート
12月20日(日)14:00～15:00
矢向地域ケアプラザ 多目的ホール
定 員: 30名
持ち物:スリッパ
冬のマンドリンコンサート 重なり合う美しい響きをお楽しみください。

とちのき子育てサロン サンタさんに会いに行こう！
12月18日(金)
① 10:00～10:45 ②11:00～11:45
矢向地域ケアプラザ 多目的ホール
定員: こども40名（各回20名、完全入替制）
※矢向・江ケ崎在住の子育て中の親子優先
申し込み開始:11月16日(月)
サンタさんからのプレゼントあります！
お手持ちのカメラで写真が撮れます！
終了後は13:30迄お部屋を開放しています。

備えて安心講座
参加費無料 要予約
12月1日(火)・21日(月) 14:00～15:30
矢向地域ケアプラザ 多目的ホール
【テーマ】終活・成年後見制度など
1回目は行政書士、2回目は保険会社の方を講師に、2回にわたって行います。お気軽にご参加ください♪
★エンディングノート・もしも手帳プレゼント
★両日参加でも片方の参加でもOKです

プラザギャラリー ～当館1階のミニ作品～
11月 「矢向似顔絵クラブ」様
12月 「矢向小学校キッズクラブ」様

12月生まれの方！
とっちー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。

踏切を安全に渡り切る身体をつくる体操教室
毎月第2水曜日 13:30～14:30〈全4回〉
①R8年12月9日 ②R9年1月13日
③R9年2月10日 ④R9年3月10日
矢向地域ケアプラザ 多目的ホール
参加費:1回100円(保険料等)
持ち物:飲み物、汗拭きタオル、上履き
対象は以下のいずれかに該当する方です
① 横浜市フレイルチェックシートに該当する方
② 要介護認定 要支援1or2が出ている方
③ ①②に該当しないけれど、体操教室のボランティアとして参加を希望する方(講師のサポートや参加者の見守り等お願いできる方)
教室の最終回には、皆さんと外に出て学びを実践する予定です
ご自身が対象になるか、わからない場合はお気軽にお問合せください！

GoGo 健康ライフ講座 ながいきの知恵 秋冬編
参加費無料 要予約
定 員: 定員25名（おおむね65歳以上）
持ち物: 上履き、筆記用具、飲み物
場所: 新鶴見ホーム 地域交流室（江ケ崎町2-42）
◆栄養でフレイル予防
12月11日(金) 13:30～15:00
講師: 技研センター(有) 管理栄養士 こざわ 早苗 氏

介護なんでも相談室
事前申込不要 出入り自由 参加費無料
12月19日(土) 13:30～15:00
矢向地域ケアプラザ ボランティアルーム
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。

矢向地域ケアプラザ 福祉・保健の窓口相談時間
月～土曜日の9時～17時 ↓福祉・保健に関する相談
相談電話:045－573－0029
※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！
日・祝日・平日の17時～翌朝9時・休館日はコールセンターで対応しますので、ご理解いただきますようお願いします。
【矢向地域ケアプラザ年末年始のお休み】12月29日～1月3日

地域活動交流事業

ケアプラザ祭り「とちのきフェア」開催！

10月10日(土)・11日(日)に「とちのきフェア」を開催しました。

今年は恒例の「矢向あいねっとクイズラリー」に加えて、「矢向地域ケアプラザ開設30周年記念コーナー」、「ボッチャ・モルックの体験コーナー」、「工房金魚さんの作品販売」、「ぱん工房ばくのいえさんのパン販売」、「キッチンほのぼのさんの赤飯販売」、「健康チェックコーナー」、「デイサービス作品展」などを行いました。

2日間でケアプラザ(当館1階)を訪れた方は371名、「矢向あいねっとクイズラリー」に参加された方は244名と、多くの方に楽しんでいただきました。

当日は多くのボランティアの方々にご協力いただきありがとうございました。








地域包括支援センター

消費者被害を防止！！

【横浜市消費生活相談情報(速報値)

●令和8年4月～7月　消費生活相談件数 6,502 件

●内容:不動産貸借、化粧品、身に覚えのない架空請求など商品一般、健康食品、副業サポートやビジネスコンサルティング等

詳しくは「横浜市消費生活相談センター」ホームページをご覧ください☆



- **必要なければきっぱり断る！**
- **事業者名と勧誘目的をしっかり確認する**
- **契約は慎重に**
- **クーリング・オフは8日以内**

【相談窓口のご案内】
横浜市消費生活総合センター
電話相談受付:045-845-6666

小春&小夏だより
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！



【山根会さん】



【オカリーナ幸さん】



【元気会さん】

9月の敬老週間にボランティアさんが日替わりで来てくださいました！



生活支援コーディネーター あかねの部屋

ルールル
ルルル
ルールル♫

新企画「踏切を渡り切る身体をつくる体操教室(踏切教室)」

ボランティアさんを募集します！！！

―踏切を渡るという事は、この町で暮らしていくということ―

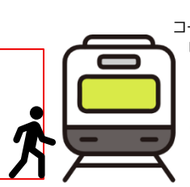
電車やバスに乗るため、買い物するため、矢向地域ケアプラザに行くためなど、矢向・江ケ崎にお住いの方にとって、「踏切を渡る」という事は、とても身近なことだと思います。いつまでも自分の足で踏切を渡り、この町で暮らし続けることを目標にした体操教室を企画しました！！！

この体操教室は原則①横浜市フレイルチェックシートに該当する方　②要支援1・2の介護認定がある方、①②のどちらかに該当する方が対象となっています。

まだまだお元気で、対象ではない方でも、体操教室のボランティアさんであれば参加することが可能です！

活動内容は、講師のサポートや参加者の見守り等です。ご興味のある方は、ぜひご連絡ください！

皆さんと一緒に、ご自身の健康維持・向上を目指しませんか？



毎月第2水曜日　13:30～14:30　矢向地域ケアプラザ　多目的ホール

①令和8年12月9日　②令和9年1月13日　③2月10日　④3月10日