藤棚地域ケアプラザカレンダー

2026年 11月

10月20日現在の予定です

日	月	火	水	木	金	土
1	2 高にこにこ会	3 生リラックギター 高ころばん体操	4 生古典講座	5 高横浜中部ボッチャ	6	7 他司法書士相談会
8 高さわやか体操 生編み物クラブ	9 子シタール 他FGS 健ストレッチ月曜会 生藤棚ECLUB 高ひまわり会 生ときめき奏サロン	10 高藤棚3B元気会 障とんぼ 健フレンドリーヨガ	11 生ドルチェ	12 高作味会 生わくわくフォト	13 高すこやかクラブ	14 高キラキラ会
15	16 休館日	17 生リラックギター 健フレンドリーヨガ	18 高横浜ふまねっと 生古典講座	19 高横浜中部ボッチャ 他お気楽ひろば	20	21 高キラキラ会
22 高さわやか体操 生編み物クラブ	23 生GOGO脳トレ 健ストレッチ月曜会	24 生藤棚ECLUB 高にこにこ会 障とんぼ 生ときめき奏サロン 健フレンドリーヨガ	25 子ピーナッツクラブ	26 高ふじだな夢学園	27 高すこやかクラブ 高ひまわり会	28 高赤い靴
29 他介護者の集い	30 子シタール					

2026年 12月

日	月	火	水	木	金	土
		1 高ころばん体操	2 子赤ちゃん教室 生古典講座	3 高横浜中部ボッチャ	4	5 高キラキラ会
6	7 高にこにこ会 健ストレッチ月曜会 生ときめき奏サロン	8 生リラックギター 高藤棚3B元気会 障とんぼ	9 生ドルチェ	10 高作味会 生わくわくフォト	11 高すこやかクラブ	12 高キラキラ会
13 高さわやか体操	14 生藤棚ECLUB 他FGS 健ストレッチ月曜会 高ひまわり会 生ときめき奏サロン	15 健フレンドリーヨガ	16 高横浜ふまねっと 生ドルチェ 生古典講座	17 子ピーナッツクラブ 高横浜中部ボッチャ 他お気楽ひろば	18 子シタール	19 高赤い靴
20	21 休館日	22 生リラックギター 高にこにこ会 高藤棚3B元気会 障とんぼ 生ときめき奏サロン 健フレンドリーヨガ	23	24 高ふじだな夢学園	25 高すこやかクラブ 高ひまわり会	26
27 高さわやか体操	28	29 休館日 （1/3まで）	30	31		

※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。

高➡高齢者対象　子➡子育て支援　障➡障がい者余暇支援　生➡生涯学習　健➡健康維持　他➡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１１月１日　発行責任者　本間　睦
ＴＥＬ：045 - 253 - 0661　ＦＡＸ：045 - 253 - 0698

子育て支援事業

ピーナッツクラブ



11月 子どもの主体性と自律性についてのおはなし

お子様のすこやかな成長のための「主体性ついて」学びましょう。ぜひお越しください。

■日　時　11/25（水）10：00～11：00
■参加費　100円（保険料含む）
■講　師　ろぜっと保育園 元園長
■持ち物　上履き・（マスク）
■申　込　10/15（木）～受付開始
◎お子様の保育あります！

※ご注意ください！
11月は第４水曜日となります

12月 クリスマスコンサート

ボランティアグループ「おもちゃのはこ」さんによるコンサートです。歌やピアノ演奏…♪楽しい演目がいっぱい！ぜひ、親子でお楽しみください。

■日　時　12/17（木）10：00～11：00
■参加費　100円（保険料含む）
■持ち物　上履き・（マスク）
■申　込　11/19（木）～受付開始



《共通》■場所　横浜市藤棚地域ケアプラザ/多目的ホール
■対象　0歳児～未就園児の親子　■定員 10 組（事前予約制）※お申込みは電話又は来所にて

共催：保育所子育てひろば私立常設園「ろぜっと保育園」

グループ名が決まりました！

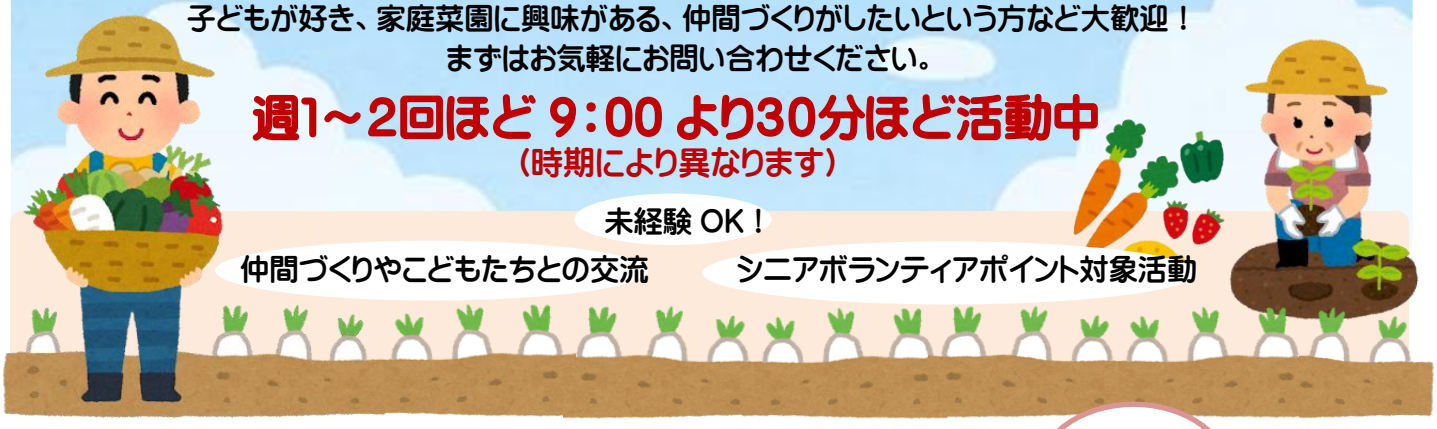
稲活ファーム

畑活動ボランティア メンバー大募集！

稲荷台小学校のチャレンジクラスの子どもたちと一緒に畑活動を楽しみませんか？
子どもが好き、家庭菜園に興味がある、仲間づくりがしたいという方など大歓迎！
まずはお気軽にお問い合わせください。

週1～2回ほど 9：00 より30分ほど活動中
（時期により異なります）

未経験 OK！
仲間づくりやこどもたちとの交流
シニアボランティアポイント対象活動



ご協力をお願いします

除菌・消毒用の布の寄付をお願いします

白無地は特に助かります！



端切れや未使用のシーツやＴシャツなど、使わない布地はございませんか？
館内を消毒・除菌する際に使用しています。約20cm 角にカットしていただけると助かりますが、そのままでも構いません。ご協力よろしくお願いします。

いずれのお申込み、お問い合わせはこちらへどうぞ！　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・要予約〉

1月9日(土)　①14:00～14:40 又は ②14:50～15:30

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。

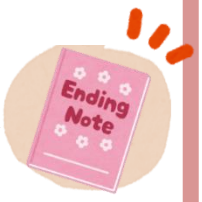
◆ 場所：横浜市藤棚地域ケアプラザ/地域ケアルーム

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します!

【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

11月19日(木)
12月 17 日(木)
2027 年
1 月21日(木)

◆時間：座談会　13:30～15:00
（個別相談会は 14:30～15:00）

個別相談会は事前予約制、各日2名までです。
前日までにケアプラザへお電話にて予約お願いします。

◆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)

地域の皆さま、どなたでも気軽に立ち寄れる「つどいの場」です。コーヒーを飲みながらワイワイお気軽にお話ししましょう！どなたでもぜひご参加ください！

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

11月10日(火)　みんなで作ろう雪だるま（手芸）
12月 8日(火)　体操＆茶話会（次年度計画話し合い）

◆場　所：境之谷西部町内会館(西区境之谷 60)　◆参加費：1回200円(お茶菓子あり)

健康づくりに取り組む住民主体の自主グループです。西区にお住いの概ね60歳以上の方、どなたでもご参加いただけます！

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　地域包括支援センター　☎045-253-0661

お仲間募集中！

現在ケアプラザで活動中のグループを紹介します！
見学随時受け付けしています。お気軽にお問い合わせください。



料理サークル 作味会（つくみかい）



献立作成から買い出しまで、和気あいあいと楽しくお料理をしています。
初心者大歓迎です！男性も多数参加しています！
◇開催日　毎月第2木曜日（原則）10：00～14：00
◇場　所　横浜市藤棚地域ケアプラザ　調理室・多目的ホール
◇会　費　材料費として、開催月のみ 1,000 円

ボランティアさん大募集！



ケアプラザのお手伝いをしてくださる、ボランティアさんを募集しています。
自主事業のサポートやデイサービスなど、短時間でできることもたくさんあります！
地域の活動のお手伝いもあります。ボランティア経験のない方でも大歓迎！
見学できます！まずはご連絡ください！

ピーナッツクラブ
（表面講座詳細あり）

第３木曜日１０～１１時の１時間程度。
こどもたちと一緒に遊びましょう！
保育士を目指す学生さんやご経験者歓迎です！

赤い靴 ミニデイサービス

第４土曜日１０～１４時の間。
高齢者対象お食事会の受付や配膳を
お願いします。



地域のみなさま活躍中です！



とんぼ

第４火曜日１５～１７時。
障がい児者余暇支援事業ゲームや
おしゃべりなど一緒に楽しい時間を
過ごしています。



デイサービス

お茶出しや、食事の配膳などのお手伝いを
お願いします。現在、水、金曜日のご協力を
特に必要としています。
その他の曜日はご相談ください。

などなど、他にもたくさんあります！

当施設でのボランティア活動は、よこはまシニアボランティアポイントの対象です。

車イスを無料で貸し出ししています

ケアプラザでは病気や怪我などで、一時的に車イスが必要になった方へ緊急的な
支援を目的として、無料で貸し出ししています。お気軽にお問い合わせください。



貸し出し期間は3日間です。（予約をすることはできません。）

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　☎045-253-0661