

※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	8月28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	8月5日・19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	8月6日・20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	8月3日・17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	8月13日・27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	8月7日・21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~	8月1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	8月 6日(木) 15:10~16:10 8月18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

8月はお休み



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】

8月はお休み



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)~

8月はお休み



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♡

今年もやります!「とちのきフェア」
地域のみなさまにお願いです

10月10日(土)・11日(日)に実施する「とちのきフェア」で行う「クイズラリー」で使用する景品とクイズを引き続き募集しています。皆様のご協力をお願いいたします!

クイズラリーの景品をご寄付下さい!

ケアプラザに「クイズラリー」の解答シートを提出していただいた方にお渡しする景品となるものを募集中!

- ・手作り品
- ・新品、未使用できれいな状態のもの
- ※食品・古びたものなどはお断りする場合がありますのでご了承ください

地域のクイズ大募集中!

【クイズの内容について】

- ・矢向地区や江ヶ崎地区の歴史や土地、南武線に関するもの
- ・鶴見区地域福祉保健計画「あいねっと」に関するもの
- ・小学生が解くことができるもの、地元ならではのマニアックなもの
- ・3択クイズに出来るもの等々

矢向地域ケアプラザの入口にボックスを設置しています。皆様の知恵をお貸しください!



ありがとうございます!
おかげさまで開館30周年!

今年10月に、矢向地区センターと矢向地域ケアプラザは30周年を迎えます。



介護なんでも相談室

8月15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ています。

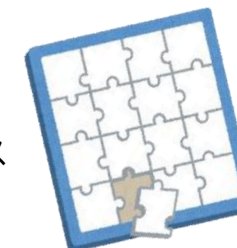
お気軽に
お越しください

参加費無料!
事前申込不要・出入り自由



ご寄付のお願い

ご自宅に「大人用のパズル」はございませんか?デイサービスのレクリエーション用にお譲りいただけると嬉しいです♡



8月生まれの方! (更新無料)

とち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~

7月・8月「鉄道クラブ」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!



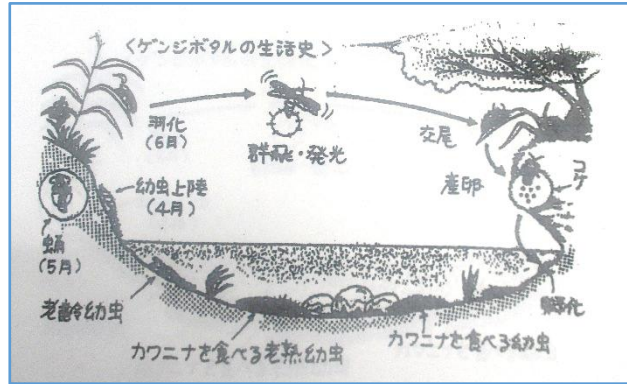
地域活動交流事業

「ホタルの夕べ」を開催しました！



令和8年6月2日(火)に矢向地域ケアプラザで「ホタルの夕べ」を実施しました。
「ホタルの夕べ」は、毎年地域のホタルを育成している方に協力していただき、ケアプラザ内でホタルの鑑賞を楽しめる事業になります。当日は地域のボランティアの方にもご協力していただき、受付・案内・見守りなどを担当していただきました。
子どもからご高齢の方まで幅広い方が参加してくださり、約75名の方がホタルを鑑賞しに来館されました。参加者の中には、はじめてホタルを見た方もいらして、ホタル鑑賞ができる貴重な機会となりました。

是非、来年も矢向地域ケアプラザへホタルを鑑賞しにいらしてください。



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！

おばんざい昼食



少しずつたくさんの種類を味わっていただける「おばんざい」。お客様にも好評で楽しそうな声が聞こえてきます。汁物はラーメンをつけ、久しぶりに食べるラーメンを皆さん喜んで召し上がっていました。



お客様のお一人おひとりの様子やお顔を見て、お気持ちに寄り添いながら、一緒にアクティビティをしています



地域包括支援センター

横浜市からのお知らせ



令和8年10月から・福祉・保健の窓口相談時間が変わります！

令和8年10月から、地域ケアプラザの窓口相談時間を、「月～土曜日の中」に変更します。日・祝日の日中はコールセンター※で対応しますので、ご理解いただきますようお願いいたします。
(※現在、夜間や休館日(年末年始等)にコールセンター(看護師等)で対応中。)

【変更前】

令和8年9月まで		
月～土	9～18時	窓口・電話相談 地域ケアプラザ
	18～翌9時	電話相談 コールセンター
日・祝	9～17時	窓口・電話相談 地域ケアプラザ
	17～翌9時	電話相談 コールセンター

【変更後】

令和8年10月から		
月～土	9～ <u>17</u> 時	窓口・電話相談 地域ケアプラザ
	<u>17</u> ～翌9時	電話相談 コールセンター
日・祝	9～翌9時	電話相談 コールセンター



生活支援コーディネーター あかねの部屋



ルールル
ルールル
ルールル♪

元気に「してもらう」から 元気に「なりにいく」へ

「健康づくり」や「介護予防」と聞くと、専門職から指導を受けたり、サービスを利用したりして元気になるイメージがありませんか？しかし近年、元気づくりの考え方は少しずつ変わってきています！

大切なのは、誰かに元気にしてもらうことだけでなく、自分から地域に出かけたり、人と交流したり、興味のある活動に参加すること。そうした小さな一歩が、心と体の元気につながるのわかってきています！

特別なことを始める必要はありません。人とのつながりや役割を持つことが、生きがいや充実感につながり結果として健康づくりにもつながります。「ちょっと行ってみようかな」「誰かと話してみようかな」そんな気持ちから始まる一歩が、未来の元気を育てています！

これからは、元気に「してもらう」だけでなく、元気に「なりにいく」時代。
あなたも自分らしい元気づくりを初めてみませんか？

★介護保険を申請したけど、何もサービスを使ってない方

★最近、外出が減って人との関わりが減ってきた気がする方

私と一緒に「元気になりにいく」ことについて考えてみませんか？

少しでもお心当たりがある方は、ご連絡ください！お話ししましょう！



生活支援
コーディネーター
しだ あかね

