

戸部本町地域ケアプラザ 自主事業のご案内

介護予防講座 会場が異なります。ご注意ください

認知症予防プログラム

認知症予防のコグニサイズの体験です

☆日時：12月4日（木）
10:00～11:30
☆場所：戸部本町地域ケアプラザ
多目的ホール
☆対象：概ね65歳以上の方
☆定員：20名

☆日時：12月11日（木）
13:30～15:00
☆場所：戸部コミュニティハウス
1階 集会室1
☆対象：概ね65歳以上の方
☆定員：15名
☆協力：戸部コミュニティハウス

☆持ち物：飲み物・上履き（動きやすい服装でお越しください）
☆参加費：無料
☆講師：Gymnastics for all 指導員・介護予防指導士
☆お問合せ：戸部本町地域ケアプラザまで（321-3200）

家族介護者の集い

～介護者同士の情報交換の場です～

日時：12月12日（金）13:30～15:00
場所：戸部本町地域ケアプラザ 2階 地域ケアルーム
対象：西区内の介護者 または介護経験のある方どなたでも
内容：皆さんの体験や日頃の悩みなどを話しましょう
申込：事前にお電話でお申し込みください

ご希望の方には
後日ケアプラザ職
員が個別相談に応
じます

チームオレンジ

わたぼうし とべとべカフェ

認知症カフェとは、認知症について気軽に話すことのできる居場所です。認知症であるご本人だけでなく、ご家族、認知症を学びたい方も参加できます。認知症予防などのイベントも開催する日もあります。

☆日時：毎月 第3木曜日 9:45～11:00
☆場所：戸部本町地域ケアプラザ 1F 情報ラウンジ
☆対象：認知症当事者 ご家族 認知症を学びたい方
☆参加費：50円 お茶代
☆共催：西区在宅介護者のつどい「あけぼの会」



♥ママ友倶楽部♥



0歳児親子のお友達作りの会です。
いっしょに子育てを楽しめるママ友を
作りましょう♪

☆第1火曜日 10:00～11:00
ベビーマッサージ 曾根真奈美先生
☆定員：各回 20組
参加費：各回 300円
申込み：前月1日 9時より電話または来所

・みんなで遊ぼう・

未就園児のパパ、ママ！
お友達をたくさんつくりましょう！
お気軽に遊びに来て下さい

☆第2木曜日 10:00～11:30
プレイルームを開放しております
☆第4木曜日 10:00～11:30
ミニプログラムを用意しています。
お楽しみに！
☆参加費：各回 200円
☆申込み：電話または来所にてお申込み
11/27（木）リトミック
12/11（木）保育士さんと遊ぼう
12/25（木）お休みです



おやじの時間



男性のつどい「おやじの時間」は、男性限定の
事業です。楽しむこと、学べることを皆さん
で企画しながら交流します。

☆日時：毎月第4火曜日 14:00～15:30
☆場所：戸部本町地域ケアプラザ
2F 多目的ホール
☆内容：体操、レクリエーション、ゲーム
脳トレ、など
☆対象：西区在住の男性
☆参加費：無料（企画により実費負担）
☆定員：20名
☆持ち物：上履き

♪アクティブシニア♪

オールティーズカフェ

1950年代～60年代の洋楽ヒット曲を聴きな
がら、コーヒーを楽しみませんか。
懐かしい曲、ほろ苦い思い出の曲で青春時
代にタイムスリップ！

☆日時：12月9日（火）14:00～15:30
☆場所：戸部本町地域ケアプラザ
2F 多目的ホール
☆対象：どなたでも
☆参加費：無料
☆定員：35名
電話または来所にてお申し込みください
☆持ち物：上履き、筆記用具

お申込み・お問合わせ 戸部本町地域ケアプラザ
TEL：321-3200



ごあいさつ

この度、人事異動により法人本部勤務となりました。地域の皆様には、12年もの間いつでも温かく迎えてくださり、また様々な場面でお力添えを頂き、大変お世話になりました。ありがとうございました。どうぞいつまでもお元気でお過ごしください。

木村 真由美

はじめまして。8月より戸部本町地域ケアプラザに配属されました横井千恵です。前職は福祉関係の仕事をしていました。まだ不慣れなことも多く、地図をながめながら地域を歩いています。早く地域の皆さんのお顔、お名前を覚えたいと思っています。笑顔を大切に頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。

横井 千恵

けあぷら de ラジオ体操

☆日時：毎週木曜日 9:15～9:25

☆場所：戸部本町地域ケアプラザ 1階エントランス

☆対象：どなたでも

☆参加費：無料



ご参加お待ちしております♪

ボランティア募集中

ケアプラザでは、自主事業やデイサービスで、ボランティアをしてくださる方を募集中です。子育て支援事業、手芸や折り紙、書道など得意なことや好きなことを空いている時間を活かして、ボランティアをはじめませんか。詳しくはお問合せください

担当：地域活動交流 TEL:321-3200

お申し込み・お問合せ先

社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会
横浜市戸部本町地域ケアプラザ
〒220-0041

横浜市西区戸部本町 50-33

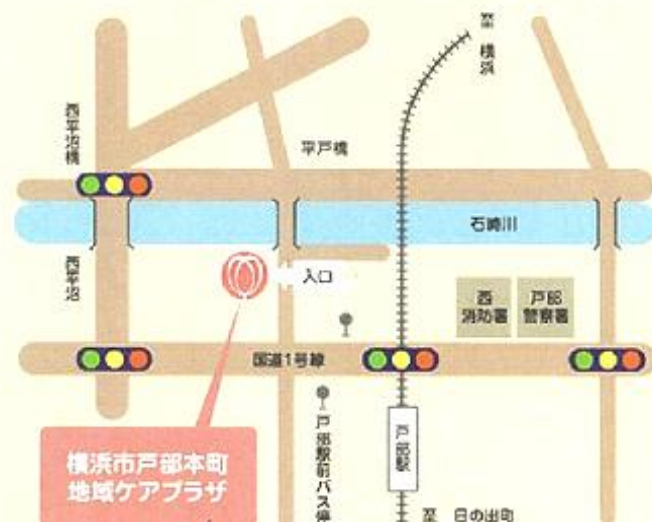
電話 (045) 321-3200《代表》
(045) 321-3300(相談専用)

○ホームページ

<http://www.hama-wel.or.jp/office/tobehoncho/>

Oline 公式アカウント

お友だち募集中！



横浜市戸部本町地域ケアプラザ《地域版》



社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会
“万人への愛”の花言葉をもつ、チューリップが協会のシンボルマークです。

とべとべ通信

第 86 号

令和 7 年 10 月 20 日発行

横浜市戸部本町地域

ケアプラザ

横浜市西区戸部本町 50-33

TEL:321-3200/FAX:317-3008

発行責任者 所長 田島小十深

第23回

戸部ケアまつり

令和7年 11/30(日)

10:30～13:30

戸部本町地域ケアプラザ

美味しい模擬店、楽しい企画が盛りだくさん！

ご家族、お友達とお誘いあわせの上おこしく下さい。

模擬店

やきそば・カレー・豚汁・パン・クッキー
おにぎり・あられ・おしるこ・コーヒー
大学芋などなど…

植木や手芸販売もあります

ちびっこ、集まれ！

パトカーに乗ってみよう！
こども消防士になろう！

防火着体験

おくすりパック詰め体験

こどもゲームコーナー

<お問い合わせ> 戸部本町地域ケアプラザ

西区戸部本町50-33 Tel 321-3200

共催：第一地区・第2地区・第五地区

協賛：東京キリンビバレッジサービス(株)

ステージ発表

10:30～ オープニング

♪ 平沼マーチングバンド ♪

♪ 平沼バトンキッズ ♪

♪ フラレイマイカイ ♪ 戸部クワイア ♪

恒例！職員による南京玉すだれ♪他

ほかにもいろいろ

デイサービスお試し給食

福祉用具センター 血管年齢チェック

何が当たるかお楽しみ！大抽選会

※雨天決行 駐車場はありません