

藤棚地域ケアプラザカレンダー

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。お問い合わせはこちらまで TEL：045-253-0661 担当：地域活動交流

2025年 5月

4月15日現在の予定です

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 ☆にこにこ会	6	7 ♪赤ちゃん教室 📖eネット同好会	8 ☆作味会 ＊イリマ 📖わくわくフォト	9 ☆すこやかクラブ	10 ☆キラキラ会 司法書士相談会
11 ☆さわやか体操	12 ♪シタール ＊ストレッチ月曜会 📖藤棚 ECLUB ☆ひまわり会	13 📖リラックギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ ＊フレンドリーヨガ	14 📖ドルチェ 📖eネット同好会	15 ♪ピーナッツクラブ お気楽ひろば	16	17 ☆キラキラ会
18 ☆ルアナ-3B体操	19 休館日	20 ☆にこにこ会 ＊フレンドリーヨガ	21	22 ☆ふじだな夢学園	23 ☆すこやかクラブ ☆ひまわり会 介護者の集い	24 ☆赤い靴
25 ☆さわやか体操	26 ♪シタール 📖GOGO 脳トレ ＊ストレッチ月曜会 📖藤棚 ECLUB	27 📖リラックギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ ＊フレンドリーヨガ	28 📖ドルチェ	29	30	31

2025年 6月

4月15日現在の予定です

日	月	火	水	木	金	土
1 	2 休館日	3 ☆ころばんよ体操 ＊フレンドリーヨガ	4 ♪赤ちゃん教室	5	6	7 ☆キラキラ会 町をもっと知ろう
8 ☆さわやか体操	9 ♪シタール ☆にこにこ会 ＊ストレッチ月曜会 📖藤棚 ECLUB ☆ひまわり会	10 📖リラックギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ ＊フレンドリーヨガ	11 📖ドルチェ	12 ☆作味会 ＊イリマ 📖わくわくフォト	13 ☆すこやかクラブ	14 リラックギター 定期演奏会
15 ☆ルアナ-3B体操	16	17	18	19 ♪ピーナッツクラブ お気楽ひろば	20 ☆すこやかクラブ	21 ☆キラキラ会
22 ☆さわやか体操	23 ♪シタール 📖GOGO 脳トレ ＊ストレッチ月曜会 📖藤棚 ECLUB	24 📖リラックギター ☆にこにこ会 ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ	25 📖ドルチェ	26 ☆ふじだな夢学園	27 ☆ひまわり会	28 ☆赤い靴
29 ☆ルアナ-3B体操	30					

☆高齢者対象

♪子育て支援

♡障がい者余暇支援

📖生涯学習

＊健康維持

☆男性対象

その他



ふじだな

夢だより

.....
地域版
.....

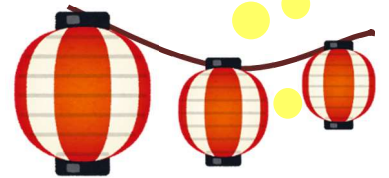
【発行】横浜市藤棚地域ケアプラザ
横浜市西区藤棚町 2-198

発行日：令和7年5月1日
TEL：045-253-0661

発行責任者 本間 睦
FAX：045-253-0698

藤棚地区センター合同開催

6 / 1 (日)
11:00~14:00



雨天決行

楽しい催しものがいっぱい！
みなさまのお越しをお待ちしています！

※当日は駐車場、駐輪場はありません。
ご注意ください。

マスコットキャラクター
フジダーニャに
会いに来てね！



◎昔あそび お菓子のつかみ取り、こま、けん玉、など昔なつかしい遊びを体験！

◎ふじだなミニステージ のど自慢大会 参加者募集中！

◎ふじだな横丁（ロビー）物品販売 ※商品がなくなり次第終了

◎ベジチェック(野菜摂取量測定)と健康測定 野菜、足りていますか？30秒で摂取量を見える化！
※ 都合により内容が変わる場合があります。

.....
藤棚地区センター会場（11:00~14:30）でも各種催し物を開催します！

子育て支援事業

ピーナッツクラブ



5月 親子で楽しむ春の音楽会

ママ音楽ユニット♪ショコラッティ♪さんによる
音楽会です。聴いて！見て！リズムに乗って！
楽しい演目がいっぱい！ぜひお越しください。

■日 時 5/15(木) 10:00~11:00
■持ち物 上履き・マスク

6月 もしものための救急講座

消防士さんが応急手当や誤飲時の対応などを
わかりやすく教えてください！
一緒に学びましょう。

■日 時 6/19(木) 10:00~11:00
■講 師 境之谷消防出張所 梶谷氏
■持ち物 上履き・マスク



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
■参加費 100円(保険料含む)
■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」

.....
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 ☎ 253-0661
.....

お気軽にお問い合わせください！

地域包括支援センター
ワンポイント講座

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

司法書士無料個別相談会

※各日2枠の予約制



7月5日(土) ①14:00～14:40 どちらかを選択いただき、前日までにお電話
②14:50～15:30 または来所にて予約をお願いします。

◆ 場所:横浜市藤棚地域ケアプラザ 地域ケアルーム ◆ **参加費無料!**

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。ご希望の方にはエンディングノートをお渡しします。



一人で抱え込んでいませんか?

藤棚介護者の集い

介護について悩んでいませんか? 介護の苦労は体験しなければ理解できないものです。どなたでもご参加ください。

5月23日(金) 13:30～15:00

◆ 場所:横浜市藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール

◆ 内容:参加者同士の交流



【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 ～生活の困りごとから相続・遺言など法律のことまで～

5月15日(木) ミニ講座 「特殊詐欺防犯について」 戸部警察署生活安全課

7月17日(木) ミニ講座 「フレイル予防」 横浜市藤棚地域ケアプラザ

◆ 時間:ミニ講座 13:30-14:15/座談会 14:15-15:00/個別相談会 14:30-15:00

◆ 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:120円(クッキー付き)

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。クッキーを食べながら、ワイワイお気楽にお話しましょう。個別相談会は事前予約制、各日2名まで。前日までにケアプラザへ予約してください。



オーラルフレイル啓発の重要性

- 自分ごととしての気づきのために -



多くの人は、加齢とともに低下する運動機能・栄養状態・生活能力を「齢のせい」とあきらめ、自ら活動範囲を狭めたり、食べにくいものを避けたりしがちです。口まわりの“ささいな衰え”から始まる現象を見逃していると、自覚しないまま悪循環に陥り、やがて食欲低下や低栄養に至ります。こういった口まわりの“ささいな衰えを自分ごと”として、行動変容に繋げることが、オーラルフレイル対策の最初の一步となります。

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 ☎ 253-0661

第7回 こころとからだの

収穫祭



ボランティアグループ【いきいきネット】による催しで、今回で7回目です。「いつまでも元気でいきいきと」を合言葉に、まだまだ発見や学びを大事に、皆さまと一緒に笑いあり、涙(?)あり、楽しみながらこころも体も、ほっかほかになるいきいき講座です。大好評のお土産もありますので、ぜひ遊びにいらしてください。

5/30(金) 10:00~11:30

場 所:横浜市藤棚地域ケアプラザ
多目的ホール

定 員:20名(要予約) 対 象:60歳くらいから
参加費:500円(お土産つき)

持ち物:上履き、飲み物、マスク

申込み:電話または来所にて受け付けます



第5回 リラック・ギターアンサンブル定期演奏会 (第2回 RGE & LGC ジョイント・コンサート)

6月14日(土) 15時(開場 14:30)

2018年にスタートした講座「ギターを弾こう!」から発足したギターサークル『リラック・ギターアンサンブル』の定期演奏会です。今回は『ライト・ギター・クラブ』とのジョイント・コンサート第2回目! みなさまのご来場をお待ちしています。入場無料です!

ライト・ギタークラブ(LGC)は、2022年4月にライトセンター(二俣川にある視覚障がい者のための施設)で活動を始めたクラブです。現在、視覚に障がいがある人7名、晴眼者2名で活動しています。

場 所:横浜市藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物:上履き 定 員:先着35名 予約不要

〈演奏曲〉「見上げてごらん夜の星を」「365日の紙飛行機」など、皆様に親しみのある曲

日程が変更、中止になる場合がございます。感染予防のため、自宅での検温、十分な体調管理の上ご参加ください。

室内で気軽に
楽しくスポーツ!

FGS倶楽部

フジダナ・ゲーム・スポーツ・クラブ

ボウリングや脳トレ、太鼓を使ったゲームなど、チームを組んで対戦も可能
おひとりでの参加もお気軽に! さあ!一緒に楽しみましょう!お申込み、お待ちしております!

◆日 時:第2月曜 13:30~15:00

◆対 象:地域のシニア向け

◆参加費:1回 100円

◆場 所:横浜市藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール

◆開催日:7/14、8/11、9/8、10/13、11/10、12/8、1/12、2/9、3/9

お問い合わせ ☎ 生活支援コーディネーター 池田

いずれのお申込み、お問い合わせはこちらどうぞ!
横浜市藤棚地域ケアプラザ ☎ 253-0661