



# 地域ケアプラザの催し物・教室のご案内



磯子地域ケアプラザでは、様々な催し物や教室を開催しています。ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。なお、教室によっては定員を満了している場合もございますのでご了承下さい。【●:ぱるーん】

日	月	火	水	木	金	土
7月	1 詳細は中面をご覧ください	2	3 AM あかちゃん教室 PM リハビリ教室	4 AM わいわい広場 PM ポッチャクラブ プラザdeごはん	5 PM 青空会 みどりのサポーター	6 小学校高学年 中学学習支援
7	8 PM 山折り谷折り	9 PM 虹の会	10 AM お弁当お届け隊 PM リハビリ教室	11 AM U-17 昼食会	12 AM 親子体操	13
14	15 貸館休館日	16 詳細は中面をご覧ください	17 AM こいそ college	18 PM ポッチャクラブ プラザdeごはん	19 PM 青空会 みどりのサポーター	20 AM スイッチ ON ふれあい体操 PM フードパントリー
21 詳細は中面をご覧ください	22 AM ふれあいサロン PM いそご美声会	23 PM 虹の会	24 AM お弁当お届け隊 PM リハビリ教室	25 AM 介護者のつどい	26 AM 親子体操 PM メモリーズ	27 詳細は中面をご覧ください
28 PM 集いのカフェ	29	30	31 PM リハビリ教室			

日	月	火	水	木	金	土
8月			詳細は中面をご覧ください	1 AM わいわい広場 PM ポッチャクラブ プラザdeごはん	2 PM 青空会	3
4	5	6	7 PM リハビリ教室	8	9	10
11 PM 集いのカフェ	12 海の日 PM 山折り谷折り	13 PM 虹の会	14	15 PM ポッチャクラブ プラザdeごはん	16 PM 青空会	17 PM フードパントリー
18	19 貸館休館日	20 詳細は中面をご覧ください	21 AM こいそ college PM リハビリ教室	22	23 PM メモリーズ	24
25 PM 集いのカフェ	26 PM いそご美声会	27 PM 虹の会	28 PM リハビリ教室	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
9月	2 PM コグニサイズ を楽しもう	3 AM ふれあいサロン	4 AM あかちゃん教室 PM リハビリ教室	5 AM わいわい広場 PM ポッチャクラブ プラザdeごはん	6 PM 青空会 みどりのサポーター	7
8	9 PM 山折り谷折り	10 PM 虹の会	11 AM お弁当お届け隊 PM リハビリ教室	12 AM U-17 昼食会	13 AM 親子体操	14 PM フードパントリー
15	16 貸館休館日	17 詳細は中面をご覧ください	18 AM こいそ college PM リハビリ教室	19 PM ポッチャクラブ プラザdeごはん	20 PM 青空会 みどりのサポーター	21
22 PM 集いのカフェ	23 敬老の日 PM いそご美声会	24 PM 虹の会	25 AM お弁当お届け隊 PM リハビリ教室	26 AM 介護者のつどい	27 AM 親子体操 PM メモリーズ	28
29 いそごふれあい フェスティバル	30 AM ふれあいサロン					

横浜市磯子地域ケアプラザは横浜市の指定管理を受け社会福祉法人横浜市福祉サービス協会が受託運営しています。

# 磯子地域ケアプラザ便り コスモス



《 第 94 号 》  
 発行日 2024年 7月 1日  
 発行 (福)横浜市福祉サービス協会  
 横浜市磯子地域ケアプラザ  
 住所 横浜市磯子区磯子 3-1-22  
 電話 758-0180 FAX 758-0181  
 発行責任者 所長 蒲生 清孝

## 今年も開催決定！ いそごふれあいフェスティバル



昨年3年ぶりに開催しました三館合同（磯子センター・磯子区社会福祉協議会・磯子地域ケアプラザ）「いそごふれあいフェスティバル」を今年も9月29日（日）の「磯子区民まつり」と同日開催します！

日時：令和6年9月29日（日）10：00～15：00

場所：磯子センター・磯子地域ケアプラザ・磯子区社会福祉協議会

内容：ステージ発表・作品展示・福祉体験・子どもの遊び場 など

楽しい催しがいっぱいです。



ケアプラザは「子ども館」です。親子で遊びに来てね♡

### ふれあいクイズラリー

磯子センター、磯子区社会福祉協議会、磯子地域ケアプラザのクイズと福祉体験に参加して、景品をもらおう！

横浜市委託事業 令和6年度介護予防普及強化事業

## コグニサイズをたのしもう♪

～いつでもどこでも楽しめるコグニサイズ&脳トレ～

日時 令和6年9月2日（月）14：00～16：00

講師 健康づくり総合研究所 所長  
健康運動指導士 高垣 茂子氏 定員 25名（先着）

対象 磯子区内にお住まいの65歳以上の方 参加費 無料

申込 7月1日（月）～ 電話または窓口にて



※当日体調の悪い方は参加をお控えください。

コグニサイズとは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせでできた名称。脳を活性化し、認知症予防と健康促進を目指します。



# 参加者募集!

◆申込み・問い合わせ◆ 045-758-0180

募集中事業紹介 状況により **定員、時間、内容を変更、および中止、延期** になる場合があります。

## 男性のための レコード喫茶 メモリス

同伴OK!

レコードで懐かしい音楽を聴きながら静かな時を過ごしませんか?

日時	毎月第4金曜日 13:00~14:30	参加費	無料
● 7月26日	高橋真梨子	申込	不要
● 8月23日	ブレッド&バター		
● 9月27日	ホイトニー・ヒューストン		

運営ボランティア  
募集中(男性)

## わいわい広場

申込み不要

親子で楽しく遊べる交流の場です。

日時	毎月第1木曜日 10:00~11:30
● 7月4日	コーラスコンサートと自由遊び
● 8月1日	手形足形ぺったん
● 9月5日	ヘルスマイトの食育講座※

対象: 未就学児の親子

参加費: ※9/5は100円

(材料費一部負担金として)



★プログラムにより **100円** の参加費 (材料代、講師代一部負担金) をいただきます。

## こいぞ College

### 絵手紙体験講座

日時	7月17日(水) 10:00~11:30
講師	川口 整氏 (げんきサロン講座主催)
定員	12名(先着順)
対象	磯子区内にお住まいの地域の方
参加費	300円
申込	6月11日(火)~

電話、または窓口にて

## こいぞ College

### カラーコーディネート講座 ~あなたに似合う色は?~

日時	9月18日(水) 10:00~11:30
講師	中山 静江氏 (カラー&薬膳 i・ro・ha 主催)
定員	15名(先着順)
対象	磯子区内にお住まいの地域の方 ※初めてご参加の方
参加費	300円
申込	8月9日(金)~

電話、または窓口にて

## こいぞ College

### 押し花体験講座

日時	8月21日(水) 10:00~11:30
講師	梅林 恵美子氏
定員	15名(先着順)
対象	磯子区内にお住まいの地域の方
参加費	500円
申込	7月11日(木)~

電話、または窓口にて



いらっしゃいませ~

- 7月28日(日)
- 8月25日(日)
- 9月22日(日)

※内容は変更されることがあります

地域の方が集える場所として「介護予防」「認知症予防」のための『集いのカフェ』を開いています。皆様と楽しいひとときを過ごしましょう。

日時 毎月第4日曜日 13:00~14:30

参加費 100円(お茶菓子代)

申込 不要



## 歌って健康づくり いそご美声会

大型スクリーンの歌詞を見ながら、唱歌や昭和の歌を歌いましょう。

(歌集はお配りしていません)

日時	毎月第4月曜日 13:15~14:15		
● 7月22日	● 8月26日	● 9月23日	
定員	先着30名 ※要予約	参加費	無料
申込	各月10日 9:00~		

電話、または窓口にて受付

## 折り紙サロン

### 山折り 谷折り

季節の折り紙で和やかなひと時を...

日時 毎月第2月曜日 13:15~14:30

● 7月8日 ● 8月12日 ● 9月9日

定員 先着20名 ※要予約

参加費 100円

内容 季節にちなんだ折り紙

申込 各月1日 9:00~

電話、または窓口にて受付

## 介護者のつどい ~日頃の想いを話してみませんか?~

介護者の皆様、介護や家事などで心身ともにお疲れではないでしょうか? 日々の想いを分かち合うことで、気持ちが軽くなります。介護者同士で情報交換をしながら、少しでも負担を減らしていきましょう。

日時 ● 7月25日(木) ● 9月26日(木) 10:00~11:30

内容 ミニ講座、自由懇談、情報交換など

対象 介護をされている方など

定員 8名

参加費 無料

申込 電話・窓口にて



## プラザ de ごはん

小学生、中学生、高校生の皆さん、みんなで食事をしながら楽しく過ごしましょう。お家の方も一緒にどうぞ。

日時	毎月第1・第3木曜日 〈受付〉16:45~18:30	
● 7/4・18	● 8/1・15	● 9/5・19

対象 地域の小・中・高校生 その家族

参加費 小・中・高校生: 無料 / 大人: 300円

申込 不要 メニュー お楽しみ!

主催 ボランティアグループ「プラザ de ごはん」

## 「親子体操ぐっぴい」

追加募集中!

- ひよこクラス (1歳半~2歳未満)  
10:00~10:40
- りすクラス (2歳~就園前)  
11:00~11:40
- 開催日  
7/12, 26 9/13, 27
- 参加費  
300円/1回

詳細は、電話または窓口でお尋ねください

