



マスコット
まいかちゃん

発行日 令和6年11月1日
発行 (福)横浜市福祉サービス協会
横浜市舞岡柏尾地域ケアプラザ
住所 横浜市戸塚区舞岡町3705-10
電話 045-827-0371
FAX 045-827-0375
発行責任者 所長 横山 敦子

舞岡柏尾地域ケアプラザ De クリスマス イベント情報



童唱会

懐かしい童謡をみなさまと楽しみましょう♪
後半は音楽サークル“ナチュラル7”による
クリスマスコンサートを開催します。

開催日時 **R6 12/4 水**
13:00~14:10



どなたでも
歓迎

- ▶場所 / 舞岡柏尾地域ケアプラザ 多目的ホール
- ▶参加費 / 100円(保険 含)
- ▶申込 / いつでも♪お電話・窓口にて



まいまいクラブ

保育園の先生と楽しく一緒に遊びましょう♪
サンタクロースが素敵なプレゼントを持って
みんなに会いに来てくれます♪

未就学のお子様
先着20組

開催日時 **R6 12/5 木**
10:00~11:30



- ▶場所 / 舞岡柏尾地域ケアプラザ 多目的ホール
- ▶参加費 / 100円→お子様1人につき
(プレゼント・保険 含)
- ▶申込 / 11/7(木)~ お電話・窓口にて



-戸塚区こころの健康福祉ネットワーク-

あったまり場

ゲーム大会、**お気に入りの音楽紹介**、
ティーパーティー 等クリスマスをご一緒に
楽しみましょう♪

ご家族のみなさま
是非一緒に♪

開催日時 **R6 12/17 火**
14:00~15:00



- ▶場所 / 舞岡柏尾地域ケアプラザ 地域ケアルーム
- ▶参加費 / 無料
- ▶申込 / 不要♪

あったまり場は閉じこもりがちな方や
話し相手がほしい方のための
フリースペースです。



ふれあいサロン

ハワイアンバンド **Waikiki Sounds**による
クリスマスコンサートを開催します。
後半は**お楽しみビンゴ大会**♪

どなたでも
歓迎

開催日時 **R6 12/19 木**
13:30~14:30



- ▶場所 / 舞岡柏尾地域ケアプラザ 多目的ホール
- ▶参加費 / 100円(プレゼント・保険 含)
- ▶申込 / いつでも♪お電話・窓口にて



剪定講座 入門編

剪定の基本から学べます。実技では、ケアプラザの
庭木ごとに切り方をお伝えします。

開催日時 **R6 11/19 火**
9:00~12:00

- ▶場所 / 舞岡柏尾地域ケアプラザ
- ▶参加費 / 300円(保険 含)
- ▶申込 / お電話・窓口にて



募集中!
剪定クラブ
メンバー募集!!
毎月第3火曜日
9:30~11:30
活動中♪

年末

調理室清掃ボランティア 募集

ケアプラザ内調理室の年末清掃をお手伝い
いただける方を大募集!

先着10名
(シニアボランティア
ポイント対象事業)

開催日時 **R6 12/16 月**
13:30~14:30

- ▶場所 / 舞岡柏尾地域ケアプラザ 調理室
- ▶持ち物 / エプロン
- ▶申込 / 11/18(月)~ お電話・窓口にて



予約・申し込み 舞岡柏尾地域ケアプラザ 窓口または電話にて 045-827-0371

横浜市舞岡柏尾地域ケアプラザは横浜市の指定管理施設として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。

シーズンフィットネス

体を動かしやすい、気持ちの良い季節になりました♪
じんわり汗をかいて身体の感覚を呼び起こしましょう!

参加費
無料

11月 太極拳入門

太極拳、やりませんか?呼吸に合わせてゆーっくりと動きますので
気持ちまで整います。

開催日時 **R6**
11/22 金 14:00~15:00

- ▶場所 / 舞岡柏尾地域ケアプラザ 多目的ホール
- ▶対象 / 地域の方となたでも♪
- ▶持ち物 / 動きやすい服装、水分
- ▶申込 / お電話・窓口にて(当日参加可)



12月 スンバゴールド

ラテンの音楽に合わせて、簡単な動きで踊るダンスです。
柔軟性の向上、脳の活性化、ストレス解消等、日々の生活
における身体機能を高める効果があるダンス!
ご一緒にフィーバーしましょう!

開催日時 **R6**
12/17 火 10:00~11:00

- ▶場所 / 舞岡柏尾地域ケアプラザ 多目的ホール
- ▶対象 / 地域の方となたでも♪
- ▶持ち物 / 動きやすい服装、水分
- ▶申込 / お電話・窓口にて(当日参加可)



介護者のついで ふきのとう

イライラや怒りの感情との向き合い方

介護中の怒りとの向き合い方を情報共有して、自身の
感情コントロールの方法をご一緒に探してみましょ。



開催日時 **R6**
12/12 木 10:00~11:30

参加費
無料

- ▶場所 / 舞岡柏尾地域ケアプラザ 多目的ホール
- ▶対象 / 介護に関心のある方
- ▶申込 / お電話・窓口にて(当日参加可)



ボールプールであそぼう

大きなボールプールであそぼう! みんな一緒に遊びましょ♪

開催日時 **R6**
12/22 日 10:00~12:00

参加費
無料

- ▶場所 / 舞岡柏尾地域ケアプラザ 多目的ホール
- ▶対象 / 未就学児とご家族
- ▶申込 / お電話・窓口にて(当日参加可)



かしおのこども食堂 12月のメニュー

12/13 金
ハンバーグ
申込: 11/ 8 金 ~



その他 募集事業

事業名	概要	日程	内容	参加費	申込
あおぞら会	概ね60歳以上の方 9:30~10:30	12/4・18 (水)	3A脳活性化リハビリテーション はまちゃん体操・サロン	50円	先着順

Dr. 修行の"いきいき"コラム!!

気をつけよう! 冬の食中毒



修行内科麻酔科クリニック
修行 均



食中毒というと6月~8月の夏場を思い浮かべる方も多いかと思いますが、発生件数でいうと冬場の方が多
そうです。

原因物質としては、アニサキス、カンピロバクター、ノロウイルスが上位を占めます。
食品としては生鮮食品が多く、肉類、魚介類、卵とその加工品が挙げられます。

予防策としては、以下の4点に注意してください。

- ① 十分に加熱する。
- ② よく洗う
- ③ 食品を作る過程で汚染されないようにする。
- ④ 調理したものを、温かい部屋に長時間放置しない事



手洗いが大事なとは言わずもがなですが、お皿やまな板、調理器具も綺麗にしましょう。
加熱で予防できない菌もありますので、よく洗う事が食中毒予防につながります。
特に高齢者の場合、嘔吐下痢から脱水症になる事も多いので注意しましょう。

<お申込み・お問い合わせ> 横浜市舞岡柏尾地域ケアプラザ

TEL: 045-827-0371 FAX: 045-827-0375 ※お掛け間違いにご注意ください

各種講座やイベント情報は、ウェブサイトからもご覧いただけます

舞岡柏尾地域ケアプラザ

検索