

藤棚地域ケアプラザカレンダー

2025年 9 月

8月25日現在の予定です

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

2025年 10 月

日	月	火	水	木	金	土
5 ☆ルアナ-3B体操	6 ♪シタール ☆にこにこ会 ※ストレッチ月曜会	7 ☆ころばんよ体操 ※フレンドリーヨガ	8	9 ☞わくわくフォト	10 ☆すこやかクラブ ☆横浜ふまねっと	11 ☆キラキラ会
12 ☆さわやか体操 ☞編み物クラブ	13 FGS 倶楽部 ☞藤棚 ECLUB ☆ひまわり会 ☞ときめき奏サロン	14 ☞リラックギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ ※フレンドリーヨガ ☞ときめき奏サロン	15 ☞ドルチェ	16 ♪ピーナッツクラブ ※イリマ	17	18 認知症サポーター ☆キラキラ会
19 ☆ルアナ-3B体操	20 休館日	21 ☆にこにこ会 ※フレンドリーヨガ	22 ☞eネット同好会	23	24 ☆すこやかクラブ ☆横浜ふまねっと ☆ひまわり会	25 ☆赤い靴
26 ☆さわやか体操 ☞編み物クラブ	27 ♪シタール ☞GOGO 脳トレ ☞藤棚 ECLUB ☞ときめき奏サロン	28 ☞リラックギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ ※フレンドリーヨガ	29 ☞eネット同好会	30 収穫祭 ☆ふじだな夢学園	31	

※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。

☆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9月1日
TEL：045-253-0661

発行責任者 本間 睦
FAX：045-253-0698

子育て支援事業

ピーナッツクラブ



9月 秋の読み語り

読み語りグループぱれっとの皆さんによるおはなし会です。楽しいお話がいっぱい！ぜひお越しください。

■日時 9/18(木) 10:00~11:00
■持ち物 上履き・(マスク)



10月 親子ヨガ

気軽に楽しめる親子ヨガ！お子さんとスキンシップしながら、体を動かし、ほぐします。体も気分もすっきり！

■日時 10/16(木) 10:00~11:00
■講師 ボランティア 小杉 由美子 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」

9月21日は「世界アルツハイマーデー」

この日を中心に、9月を「認知症月間」と定めています。横浜市でも認知症の方や家族を支える地域ボランティアをつなぐ「チームオレンジ」という取り組みが始まりました。認知症の理解を深め、みんなのできることを考えてみませんか？

「認知症サポーター養成講座」

10月18日(土) 10:00~11:30

- ◆定員：30名(要予約・先着順)
- ◆場所：横浜市藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆内容：認知症ケア支援 VR 体験 認知症当事者の立場を経験し、気持ちを理解することで、介護者も共にいきいき暮らせる接し方を学んでみましょう！



認知症とは、誰もがかかる可能性のある脳の病気です。

「認知症サポーター」は、もし認知症になっても、今まで通り住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。講座を受講すればどなたでもなることができます。

「認知症サポーター」とは？

認知症かも？どこの病院に行ったらいいの？

どんな支援があるの？など、ご相談、お問い合わせは、**地域包括支援センターへ！**

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より講座のお知らせ

地域包括支援センター
ワンポイント講座



【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

**9月6日(土) ①14:00～14:40 または
11月1日(土) ②14:50～15:30**

参加費無料！

どちらかを選択いただき、前日までに電話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

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。

※相続税や確定申告は相談できません。

- ・不動産、借地のことで聞きたい
- ・相続ってどうしたらいいの？
- ・遺言書を書きたいけれど・・・
- ・成年後見制度について知りたい



ご希望の方には
エンディングノート
をお渡しします！

地域にお住まいの方、どなたでも予約可能です。お気軽にご相談ください。

【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～



10月16日(木) ミニ講座 「葬儀やお墓のアレコレ(13:30-15:00)」 終活・お墓・お葬式60周年の会社
11月20日(木) ミニ講座 「エンディングノートの書き方」 山田行政書士

- ◆ 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。

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**

元気いっぱい活動中！

現在ケアプラザで活動中のグループを紹介します！
どちらのグループもお仲間募集中です！見学随時受付しています。

ふまねっとサロン

〈主催〉横浜ふまねっとの会

- 内 容 歩行、認知機能改善運動
- 場 所 藤棚地域ケアプラザ
多目的ホール
- 日 時 毎月第2・4金曜日
13:00～14:30
- 参加費 300 円(保険料込み)
- 持ち物 タオル 2 枚・飲み物
上履き(動きやすい靴)

ふまねっと運動とは、約50センチ四方のマス目でできた大きなあみを床に敷き、そのあみを踏まないように歩く運動です。筋力トレーニングとは異なり、負荷が軽く、楽しく取り組みます。

ときめき奏サロン

- 内 容 オカリナサークル
- 場 所 藤棚地域ケアプラザ
ボランティアルーム
- 日 時 毎月第2・4(火) 14:30～18:00
毎月第2・4(月) 12:00～13:00
※少人数で1時間程度、
曜日・時間は個別に相談
- 参加費 無料

オカリナのやさしく素朴な音色で好きな曲と一緒に奏でてみませんか？
オカリナをお持ちでない方、持っているけど(長い間)吹いていない方、音楽初心者の方…など大歓迎です！聴きに来るだけでもOK！それぞれ個別に対応します。
見学也大歓迎です！

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

-職員紹介-

よろしくお願いします！

新任のご挨拶



大森 志津 副所長／ケアマネジャー

7月1日からケアマネジャーとして、そして藤棚地域ケアプラザの副所長として就任いたしました。今後もあたたかい藤棚地区の皆様と共に皆様の健康を願って頑張っていきたいと思ひます。よろしくお願いいたします。



山本 志織 地域包括支援センター 看護師

7月から包括支援センターに着任しました山本です。
地域の皆様の介護予防支援、医療面の相談などに努めてまいります。
よろしくお願いいたします。

ありがとうございました！

転勤のご挨拶



今古川 美詠子 ケアマネージャー

7年間お世話になりました。藤棚の皆様を支えていただき感謝しております。
異動先でも経験を生かして頑張りたいと思ひております。ありがとうございました。