

※以下の事業は変更、中止の可能性があります。
 ※参加希望の方は事前にお申し込みください。 ※キャンセル待ちになる場合がございます。

矢向地域ケアプラザ主催のプログラム		(会場：矢向地域ケアプラザ)				
講座名	開催日・時間	定員	参加費	対象	内容	
子育て とちのき 子育てサロン	6月26日(金) 10:00~13:30 ※終了時間を延長しました! ※持参したお弁当を食べられます	20組	無料	乳幼児・保護者 ・矢向・江ヶ崎 地区の方	室内に滑り台やトンネル、本等を用意。「とちのきず」のお楽しみ企画などもあります	
ゆっくりゆっくり 転ばん体操	6月3日・17日(水) 14:00~15:00	19名	200円 (保険料等)	おおむね 75歳以上 ・矢向・江ヶ崎 地区の方	足元が不安になってきた高齢の方向けのゆっくりペースの体操です。	
リフレッシュ体操	6月4日・18日(木) 13:30~15:00	20名	250円 (保険料等)	おおむね 60歳以上 ・矢向・江ヶ崎 地区の方	「いつまでも若々しく!」音楽に合わせた体操やストレッチ、ダンスを楽しんでいます。	
体操 とちの きの ヨガ	朝のヨガ	6月1日・15日(月) 10:00~11:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	大人気のヨガ!参加者から体調が良くなったとの声が届いています。
	夜のヨガ 木曜日	6月11日・25日(木) 19:00~20:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	空いている時は木、金、両方に参加できます。事前に登録が必要です。定員に達した時点で受付終了となります。予めご了承ください。
	夜のヨガ 金曜日	6月5日・19日(金) 19:00~20:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先
簡単エアロビクス ~青竹ふみふみ エクササイズ~	6月6日(土) 10:30~11:15	15名	250円 (保険料等)	おおむね 50歳以上 ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	エアロビクス、青竹ふみ、筋トレ、ストレッチ等々...充実の45分間です。	
趣味 昭和の寺子屋	6月 4日(木) 15:10~16:10 6月16日(火) 10:30~11:30	15名 程度	100円 (消耗品費等)	どなたでも	脳トレに良いナンプレ(数独)、計算、クイズ等々...いろいろ用意しています。	

※原則、ヨガのコースは重複して受けることはできません。

後方支援団体の活動 (会場/集合場所：矢向地域ケアプラザ) 対象：矢向・江ヶ崎在住の方

矢向地区保健活動推進員主催 ポッチャサロン	6月1日(月)14:00~ 参加費:なし		老若男女、誰もが楽しめる屋内球技!当日2チームに分かれて得点を競います。初めての方も大歓迎!ぜひ参加してみませんか?
矢向地区保健活動推進員主催 ノルディックウォーキング【つどい】	6月8日(月)9:30集合 (10:30頃解散) 参加費なし ※雨天中止		2本のストックを持ち、おしゃべりしながら町中を歩きます。ストックは貸してもらえます。気軽に参加してみませんか?
元気づくりステーション事業 健康サロン~輪(りん)~	6月19日(金) 10:00~11:30 参加費: 100円(材料費等)		楽しみながら介護予防ができる集いの場です。参加者の皆さんで内容も決めている、とても楽しいサロンです♡

お楽しみ演芸館 要予約!

矢向マジッククラブさんによる
『マジックショー』

6月7日(日)14:00~15:00

矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

定員: 30名
 参加費: 無料
 持ち物: スリッパ、マスク着用

第1部: クローズアップマジック
 少人数に分かれて、至近距離でマジックを楽しみましょう。
 第2部: ステージマジック
 講師が行う注目のマジックショー

見て、驚いて、頭も心も動かそう!
 楽しい時間を過ごしましょう♡

ホタルのゆうべ 事前申込不要! 参加無料

ホタルの鑑賞会を
6月に開催予定です!

矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

※ホタルの成育状況等により、開催日時を決定します。開催日時は決まり次第、館内の掲示とホームページでお知らせいたします。

6月生まれの方! (更新無料)
 とちホルダーの更新をお願いします!

登録事項に変更がない場合でも、ケアプラザまで一度お電話ください。

ご寄付のお願い

ご自宅に「大人用のパズル」はありますか? デイサービスのレクリエーション用にお譲りいただけると嬉しいです♡

GOGO 健康講座
ながいきの知恵 ~初夏編~

場所: 矢向地域ケアプラザ
 対象: おおむね65歳以上
 定員: 各回25名
 参加費: 無料

持ち物: 上履き、筆記用具、飲み物
 ※動きやすい服装でお越しください

◆**栄養でフレイル予防**

6月22日(月) 13:30~15:00
 講師: みずほクリニック港北管理栄養士 古家 杏香 氏

◆**フレイル予防の体操**

7月7日(火) 13:30~15:00
 講師: ビアウエイク運動療法士 横上 拓哉 氏
 ※全4回コースの第3回目、第4回目です

介護なんでも相談室

6月20日(土)13:30~15:00

矢向地域ケアプラザ ボランティアルーム

参加費無料!
 事前申込不要・出入り自由

介護の悩みを話し合ったり、介護方法や制度・サービスに関する情報交換などを行ったりしています。

プラザギャラリー ~当館1階のミニ作品~

4月「木版画同好会」様
 5月「春の会」様
 ケアプラザでは、毎月、様々な団体の方にボランティアで作品を展示していただいています。ぜひご覧ください。

横浜市矢向地域ケアプラザ

代表電話: 045-573-0020
 相談電話: 045-573-0029
 (福祉・保健に関する相談)

※来所やオンラインでの相談をご希望の方は、**あらかじめお電話でご予約ください!**

地域活動交流事業

矢向小学校・新鶴見小学校

「あいさつ運動」

令和8年4月7日(火)、矢向小学校・新鶴見小学校の入学式が行われました。両小学校前で「あいさつ運動」が実施されました。

町内会・ボランティア・民生委員・区役所・区社会福祉協議会など様々な方が校門付近に立ち、入学式に向かう新入生とそのご家族に挨拶することができました。



「クイズラリー」の景品を募集中!



令和8年10月開催予定の「とちのきフェア」で行う、「クイズラリー」で使用する景品の募集をしています。

手作り品・新品・未使用の品がありましたら、矢向地域ケアプラザへお持ちください。※手作り品、新品、未使用の綺麗な状態のものに限ります。

※食品、古びたものなどはお断りする場合がありますので、ご了承ください。



地域包括支援センター

… 福祉・保健に関する相談窓口です♪

- 介護保険申請やサービス利用について教えてほしい
- もの忘れが多くなった家族のことが心配
- 成年後見制度や相続等について知りたい
- 介護予防や地域で行っている活動について知りたい

例えば、こんな時に困ったら…



4月から保健師として働いております、**八木**と申します。矢向地域ケアプラザに来る前は、病院で看護師として働いていました。江ヶ崎・矢向地区の皆様のお力になれるよう頑張りますので、これからよろしくお願いします!

小春&小夏だよ!

矢向地域ケアプラザデイサービス

「お客様の笑顔がいっぱい♡」
デイサービスのご様子を一部ご紹介します!



機能訓練

その方に適した負荷をかけながら看護師と一緒に運動します

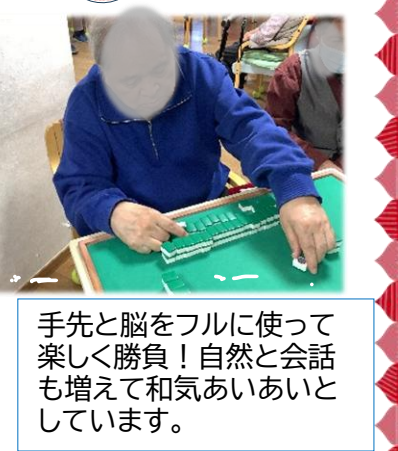
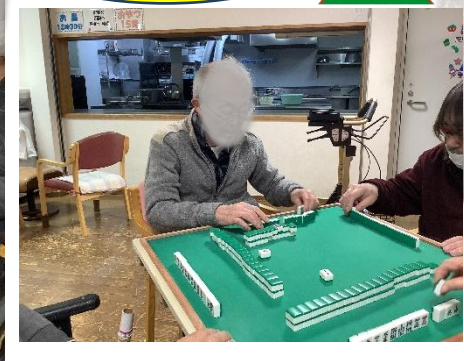


送迎車で近くの公園まで



思わずダブルピース!

健康麻雀



手先と脳をフルに使って楽しく勝負!自然と会話も増えて和気あいあいとしています。



作品作り

桜の花と扇をたくさん作りバランスよく飾り付けて…大きな壁画を作りました!

