

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



2024年 9月

8月19日現在の予定です

日	月	火	水	木	金	土
1 ☆ルアナ-3B体操	2	3 ☆ころぼんよ体操 *フレンドリーヨガ	4 ♪赤ちゃん教室	5	6	7
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 ☆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 📖わくわくフォト	13 ☆すこやかクラブ ☆はつらつクラブ	14 ☆キラキラ会
15 ☆ルアナ-3B体操	16 ☆にこにこ会	17 休館日	18	19 ♪ピーナッツクラブ お気楽ひろば	20 ミニ講座 ボランティア活動 や地域の憩いの 場について	21 ☆キラキラ会
22 ☆さわやか体操	23 📖GOGO 脳トレ *ストレッチ月曜会 藤棚 ECLUB	24 📖リラックスギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ *Fヨガ	25	26 ☆ふじだな夢学園	27 ☆すこやかクラブ ☆はつらつクラブ ☆ひまわり会	28 ☆赤い靴
29 ☆ルアナ-3B体操	30 ♪シタール					

2024年 10月

8月19日現在の予定です



日	月	火	水	木	金	土
		1 ☆ころぼんよ体操	2 ♪赤ちゃん教室	3	4	5 司法書士相談会
6 ☆ルアナ-3B体操	7 ♪シタール ☆にこにこ会 *ストレッチ月曜会	8 📖リラックスギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ	9	10 ☆作味会 📖わくわくフォト	11 ☆すこやかクラブ ☆はつらつクラブ	12 ☆キラキラ会
13 ☆さわやか体操	14 藤棚 ECLUB ☆ひまわり会	15 *フレンドリーヨガ	16 📖ドルチェ	17 ♪ピーナッツクラブ *イリマ お気楽ひろば	18 ミニ講座 エンディング ノートの 書き方講座	19 ☆キラキラ会
20	21 休館日	22 ☆にこにこ会 ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ *Fヨガ	23	24 ☆はつらつクラブ	25 ☆すこやかクラブ ☆ひまわり会 ☆フレイル予防	26 ☆赤い靴
27 ☆さわやか体操	28 ♪シタール 📖GOGO 脳トレ *ストレッチ月曜会 藤棚 ECLUB	29 📖リラックスギター 遺言と相続	30	31 公園遊具で運動 ☆ふじだな夢学園		

☆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6年 9月1日
TEL：045-253-0661

発行責任者 本間 睦
FAX：045-253-0698

元気で楽しい毎日

GOGO脳トシ!



- 日 時 毎月第4月曜日 13:30~14:30
- 場 所 横浜市藤棚地域ケアプラザ
- 参加費 一回 100円(資料代)
- 持ち物 上履き・筆記用具

9月は23日
10月は28日
です!

考えて、学んで、
笑って、わいわいがやがや
脳を活性化!
参加者募集中!

見学はお気軽にどうぞ!

子育て支援事業

ピーナッツクラブ



秋の読み語り

乳幼児の楽しい食事

～食育のはなし～

9月

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。

10月

乳幼児の心と体を育む食事について
学びます。絵本や手遊びもご紹介します。

■日 時 9/19(木) 10:00~11:00

■日 時 10/17(木) 10:00~11:00

■定 員 8組(事前予約制)

■講 師 西保健福祉センター 栄養士

■定 員 10組(事前予約制)



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
- 持ち物 上履き
- 参加費 100円(保険料含む)
- 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」

グリーンサポーターさん募集しています!

横浜市藤棚地域ケアプラザでは、花壇のお手入れをお手伝いして下さる
ボランティアさんを募集しています。

毎週水曜日、10時~11時の間、1時間程度 活動をしています。
水やりなど、ほかの曜日にもお願いすることもあります。
お庭いじりのお好きな方!ご応募お待ちしております!

『ケアプラザの花壇』 きれいに咲きました!



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 地域活動交流 ☎ 253-0661

お気軽にお問い合わせください！

無料

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



～人生これから講座～ 遺書と相続



10月29日(火)

- ◆時間:13時30分～15時
- ◆会場:藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆講師:神奈川県司法書士会
横浜西支部所属司法書士
- ◆定員:30名

将来のために元気なうちから備えましょう。
遺言や相続、成年後見制度について
司法書士から分かりやすく
説明します。



司法書士 無料個別相談会

【協力】神奈川県司法書士会横浜西支部

(1) 10月5日(土)
(2) 12月7日(土)

各日2枠の予約制です。

- ① 14:00～14:40 または
- ② 14:50～15:30 を

選択いただき、前日までにお電話または
来所にて予約をお願いします。

不動産、借地のこと、遺言書について…
何でもお気軽にご相談ください。ご希望の方
にはエンディングノートをお渡しします。

参加費無料！お申し込みは、お電話又は来所にて

自分の体を知ろう フレイル予防体力測定会

10月25日(金)

- ◆時間:13時00分～14時30分
- ◆場所:藤棚地区センター 3F 会議室
藤棚 2-198(藤棚ケアプラザに併設)
- ◆持物:タオル、飲み物

『フレイル』という言葉をご存知でしょうか。
いつまでも元気で過ごすために、
ご自身の筋力を計測してみましょ。う。
ハートケア横浜の方のアドバイスを
いただけます。ぜひご参加ください。



公園遊具を使って健康習慣を身に付けよう 公園遊具で簡単にできる運動

10月31日(木)

- ◆時間:10時00分～11時30分
- ◆場所:大谷公園(久保町42)
※雨天時は藤棚地域ケアプラザにて行います。
- ◆講師:高垣 茂子氏(健康づくり総合研究所)

気軽に公園で出来る運動にチャレンジしてみ
ましょ。う。新しい発見があるかもしれません。
ぜひご参加ください。

タオルと飲み物をご用意ください。
雨天時は室内のため、
上履きもご持参ください。



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

ヘルプマークを知っていますか？

援助や配慮が必要な方のためのマークです。

外見からは分からなくても援助や配慮を必要としている方がいます。
ヘルプマークを身に着けた方を見かけた場合は、電車・バス内で席を譲る、
困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。



仲間募集中！

料理サークル 作味会 (つくみかい)



献立作成から買い出しまで、和気あいあいと楽しんでいます。
初心者大歓迎！男性も多数参加しています！

- ◇開催日 毎月第2木曜日(原則) 10:00~14:00
- ◇場所 横浜市藤棚地域ケアプラザ 調理室・多目的ホール
- ◇会費 材料費として、開催月のみ 1,000円

《お申し込み・お問い合わせ》

横浜市藤棚地域ケアプラザ 電話:253-0661 地域活動交流まで



車イスを無料で貸し出ししています

ケアプラザでは病気や怪我などで、一時的に車イスが必要になった方へ緊急的な支援を目的として、無料で貸し出ししています。

お問い合わせは、横浜市藤棚地域ケアプラザ
地域活動交流 Tel:253-0661

貸し出し期間は**3日間**です。
(予約をすることはできません。)



職員紹介

新任のご挨拶



持田 なつ帆 事務

7月1日より事務職員として配属になりました。ケアプラザでの勤務は初めてなうえ業務としても初めてのことが多く、助けていただくことばかりです。
みなさまに教えていただきながら頑張りますのでよろしくお願い致します。



坂田 理恵子

7月1日付で本部・財務課に異動になりました坂田理恵子です。
デイサービスのご利用者様、貸室ご利用の地域の皆さまと触れ合う機会は少なかったですが、時折、デイサービスから聞こえる笑う声、多目的ホールから聞こえる歌声や楽器の音色に事務所にいながら楽しい時を過ごさせていただきました。
ありがとうございました。
今後の皆さまのご健康とご多幸をお祈り申し上げ、ご挨拶とさせていただきます。

転勤のご挨拶