

※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下さい。 ※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	3月28日(金) 10:00~11:30	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。「とちのきっず」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	3月5日・19日(水) 14:00~15:00	19名	200円 (保険料等)	おおむね 75才以上 ・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。	
体 操	リフレッシュ体操	3月6日・20日(木) 13:30~15:00	20名	300円 (保険料等)	おおむね 60才以上 ・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。	
	朝のヨガ	3月3日・17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。	
	※原則、ヨガのコースは重複して受けることはできません。						
	夜のヨガ 木曜日	3月13日・27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。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	3月7日・21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		
とちのきの ヨガ	簡単エアロビクス ～青竹ふみふみ エクササイズ～	3月1日(土) 10:30~11:15	15名	250円 (保険料等)	おおむね 50才以上 ・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。	
	昭和の寺子屋	3月6日(木) 15:10~16:10 3月18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。	

矢向地域ケアプラザ後方支援団体の活動のご案内 (会場：矢向地域ケアプラザ)

歌声サロン ふるさとファミリークラブ ～歌と語りを楽しむ～	※感染症拡大防止のため、お休みいたします。	
ボランティアサークル マロニエ 定例会	3月4日(火)・16日(日) 13:30~15:30 参加費：なし	ボランティア活動の予定を決めています。ボランティアをしたい方・マロニエ入会希望の方は、ケアプラザまでお申し出ください。
矢向地区保健活動推進員主催 ポッチャサロン	3月3日(月) 14:00~15:30 参加費：なし	老若男女で楽しめる「ポッチャ」初めての方でも大丈夫です。参加者募集中です！！

とちのき手芸の会

要予約！

『折り紙』しましょ!!

3月14日(金)13:30~15:00

矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：200円(材料費・保険料等)

持ち物：はさみ、のり ※マスク着用

定員：16名 ※矢向・江ヶ崎地区の方優先

※応募者の中から抽選し、2月17日(月)に参加の可否をご連絡します

楽しくおしゃべりしながら『折り紙』しませんか？指先と脳を活性化させましょう！



写真は昨年の作品と制作風景。今年は何を作るのかな？

介護なんでも相談室

3月15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。

フードドライブにご協力ありがとうございます！

昨年9月からケアプラザ1階ホールに食品の回収箱を設置しています。すでに複数の方々にご寄付いただき、鶴見区社会福祉協議会が窓口となって、食の支援が必要な方の手に届いています。引き続きご協力をお願いいたします。

【ご寄付いただきたい食品】

- ・賞味期限が2カ月以上あるもの
- ・常温で保存ができるもの
- ・開封されていないもの

(例)お米、インスタント食品、レトルト食品、乾麺、缶詰など

【ご寄付いただけないもの】

- ・賞味期限の表示がないもの
- ・賞味期限が2か月未満のもの
- ・手作りのもの
- ・開封されているもの など



3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。



プラザギャラリー ~当館1階のミニ作品~

2月「ワオキッズ江ヶ崎園」様

3月「史季の郷」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



とちのき子育てサロン ~サンタさんに会いに行こう!~

12月20日(金)「とちのき子育てサロン~サンタさんに会いに行こう!~」を実施しました。

「とちのき子育てサロン」を支えてくださっている「とちのきっず」さん、サンタさんに扮した矢向地区連合町内会の渡邊会長がイベントを盛り上げてくださり、66名の親子が参加しました。

鶴見区社会福祉協議会様よりご寄付いただいたお菓子などをサンタさんから親子にプレゼントし、サンタさんと記念撮影をしました。

みなさん、また「とちのき子育てサロン」に遊びに来てください。



小春&小夏だよ!

矢向地域ケアプラザデイサービス

ケアプラザのデイサービスに「獅子舞」がやってきた!

1月4日(土)に鳳友會の「獅子舞」がデイサービスに来てくださいました。笛と太鼓の音に合わせて舞い踊る姿は迫力満点!

厄祓いしていただき、良い1年になりそうです。

2025年も
幸多かれ!



地域包括支援センター

「川のまちdeクイズラリー」を開催しました!

11月30日(土)に「川のまちエリア会議」主催で、矢向と鶴見市場のエリアで「川のまちdeクイズラリー」を開催しました。

「川のまちエリア会議」とは矢向地域ケアプラザと鶴見市場地域ケアプラザエリア内の医療機関、訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)、入所施設、鶴見区社会福祉協議会等が連携する会議です。会議のメンバーが主体となり、毎年イベント等を企画しています。今年度は『防災』をテーマにクイズラリーを行い、両エリアで延べ183名の地域の方々にご参加いただきました。

今後も両エリア内事業所と連携して、この地域に住むの方々にとって有意義な情報の発信ができるよう努めてまいります。

江ヶ崎町の「新鶴見ホーム」会場

新聞紙でスリッパづくり体験☆

段ボールベッド体験! 想像より
しっかりしていました!



ペット防災のコーナー☆

矢向の「矢向地域ケアプラザ」会場

認知症VR体験ブースでは
認知症の症状を体験できました!

防災クイズ☆

感染症対策
ユニバーサルフードの紹介☆



その他にも様々な体験をしていただきました♪