

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。感染予防のため、自宅での検温、十分な体調管理の上
ご参加ください。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 3月							2月20日現在の予定です						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2							
3 ☆ルアナ-3B体操	4 ♪シタール ☆にこにこ会	5 🎸リラックギター ☆ころぼんよ体操 *フレンドリーヨガ	6 ♪赤ちゃん教室 📺eネット同好会	7	8 ☆すこやかクラブ ☆はつらつクラブ	9 ☆キラキラ会	10 ☆さわやか体操	11 ♪シタール *ストレッチ月曜会 📺藤棚 ECLUB ☆ひまわり会	12 ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ *フレンドリーヨガ	13 📺eネット同好会	14 ☆作味会 📺わくわくフォト	15	16 ☆いきいき健康体操 ☆キラキラ会
17 ☆ルアナ-3B体操	18 休館日	19 ☆にこにこ会 *フレンドリーヨガ	20 📺eネット同好会	21 ♪ピーナッツクラブ *イリマ お気楽ひろば	22 ☆すこやかクラブ ☆はつらつクラブ ☆ひまわり会	23 ☆赤い靴	24 ☆さわやか体操 ☆男性介護者の集い	25 📺GOGO 脳トレ *ストレッチ月曜会 📺藤棚 ECLUB	26 🎸リラックギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ *フレンドリーヨガ	27 📺ドルチェ	28	29	30
31													
2024年 4月							2月20日現在の予定です						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1 ☆にこにこ会	2 ☆ころぼんよ体操	3 ♪赤ちゃん教室 📺eネット同好会	4	5	6	7 ☆ルアナ-3B体操	8 📺藤棚 ECLUB ☆ひまわり会 *ストレッチ月曜会	9 🎸リラックギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ	10 📺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 ☆はつらつクラブ	13 ☆キラキラ会
14 ☆さわやか体操	15 休館日	16 ☆にこにこ会 *フレンドリーヨガ	17 📺ドルチェ 📺eネット同好会	18 ♪ピーナッツクラブ お気楽ひろば *イリマ	19	20 ☆キラキラ会	21 ☆ルアナ-3B体操	22 ♪シタール 📺GOGO 脳トレ *ストレッチ月曜会 📺藤棚 ECLUB	23 🎸リラックギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ *フレンドリーヨガ	24	25	26 ☆すこやかクラブ ☆はつらつクラブ ☆ひまわり会	27 ☆赤い靴
28 ☆さわやか体操	29	30											

- ☆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3月1日
TEL：045-253-0661

発行責任者 本間 睦
FAX：045-253-0698

地域包括支援センター
ワンポイント講座



ひとりで抱え込まないで

親や配偶者の介護は、思ったより大変なものです。
気がつかないうちにストレスが溜まっていませんか？
最近、高齢者虐待の相談が増えています。介護者の負担が大きくなって
いることに一因があると感じています。
まずは、ひとりで抱え込まないで地域包括支援センターにご相談ください。
また集いの場、「在宅男性介護の集い」「わたぼうしカフェ」へぜひご参加
ください。同じ悩みを抱える仲間との会話で、気が楽になったりよい方法がみ
つかったりします。ご家族も一緒にどうぞ！

お問い合わせは、横浜市藤棚地域ケアプラザ 地域包括支援センターへ！TEL 045-253-0662

在宅男性介護者の集い

令和6年3月24日（日）
時間：13時30分～15時
場所：横浜市藤棚地域ケアプラザ
多目的ホール

わたぼうしカフェ（認知症カフェ）

毎月 第3土曜日（原則）
時間：13時～16時
場所：にしとも広場
（西区役所1階）

感染予防のため、自宅での検温、十分な体調管理の上ご参加ください。

子育て支援事業

ピーナッツクラブ



リズム遊び

3月

リズムに合わせてみんなで元気に
体を動かしましょう。
ぜひご参加ください。



- 日 時 3/21(木) 10:00～11:00
- 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
- 講 師 ろぜっと保育園 保育士
- 持ち物 上履き・マスク

※親子共に靴下が脱げる服装でお越しください。

親子ヨガ

4月

気軽に楽しめる親子ヨガです。
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！
ぜひ、ご参加ください。

- 日 時 4/18(木) 10:00～11:00
- 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・マスク

【共通】 ■参加費 100円(保険料含む) ■定員 8組(事前予約制)
※お申込みは電話又は来所にて受付します。

共催：保育所子育てひろば私立常設園「ろぜっと保育園」

《お申込み・お問い合わせ》 横浜市藤棚地域ケアプラザ TEL:045-253-0661 担当：地域活動交流

