

# 地域包括支援センターってどんなところ？

介護保険について相談したい

身寄りがなく将来に備えておきたいが、何をしたらよいかわからない

介護予防のために体操をしたい

## 地域包括支援センター



★「地域包括支援センター」とは、市町村で設置される公的機関であり、保健福祉の総合相談窓口です。専門の相談員が無料で相談をお受けします。介護保険の申請の受付や、利用に関する相談を幅広く受け付けています。

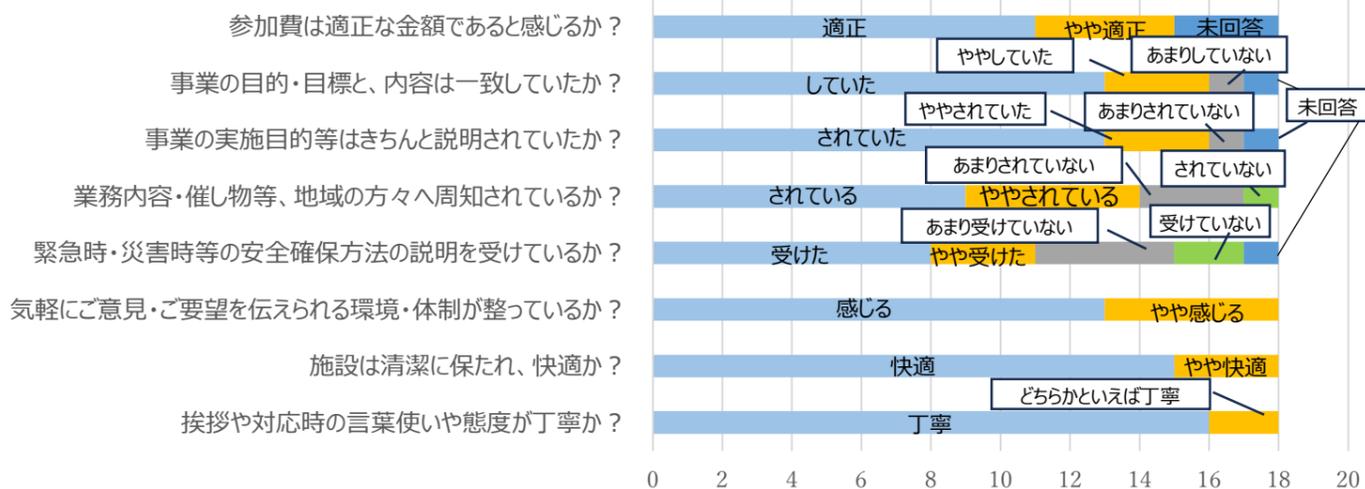
★横浜市内のケアプラザ(現在 146ヶ所)の中に、「地域包括支援センター」が併設しています。

情報提供や、関係機関と連携を取り、適切な支援を進めていきます。

事前にご連絡をいただくとご相談がスムーズです。  
ご相談は ☎045-423-1703 地域包括支援センターまで

## 自主事業参加者アンケート結果のご報告

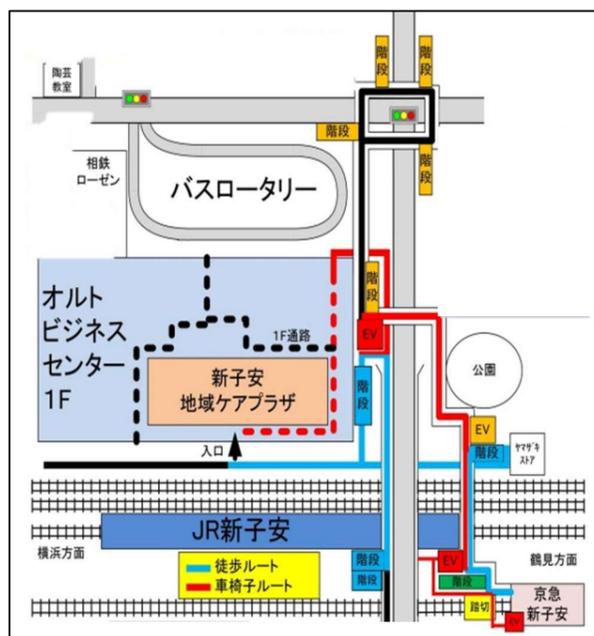
令和7年9月から11月に実施したアンケートでは比較的小満足いただいているとご回答をいただくことができました。一方で業務内容や催し物の周知で約23%、災害時等の安全確保の方法で約33%の方から周知が不十分との回答がありましたので、周知をより一層心掛けていきます。



社会福祉法人横浜市福祉サービス協会  
**横浜市新子安地域ケアプラザ**  
住所：横浜市神奈川区新子安1丁目2-4  
TEL：423-1701 / FAX：423-1702  
◆開館時間：月～土曜 9:00～18:00(夜間開館時は21時)  
日曜祝日 9:00～17:00  
◆休館日：第3土曜日、12月29日～1月3日  
◆最寄駅：JR新子安駅より 徒歩3分  
京急新子安駅より 徒歩3分

### 担当エリア

新子安1～2丁目・子安台1～2丁目・子安通・入江1～2丁目・神奈川1～2丁目・東神奈川1～2丁目・新町・神奈川本町・浦島町・亀住町・千若町・新浦島町・守屋町・恵比寿町・宝町・山内町・星野町・出田町・鈴繁町・橋本町・瑞穂町・浦島丘



新子安地域ケアプラザ便り



# なごみ 和

## 3月号

令和8年3月発行 第223号

発行 (福)横浜市福祉サービス協会  
横浜市新子安地域ケアプラザ  
住所 横浜市神奈川区新子安1-2-4  
電話 423-1701 FAX423-1702  
発行責任者 所長 櫻井 俊之

<http://www.hama-wel.or.jp/office/shinkoyasu/>

笑って、楽しく体を動かして  
地域の仲間とフレイル予防!!

## ラフターヨガ講座 (笑いヨガ)

参加費無料  
先着25名

日時:3月30日(月)13:30~14:45  
会場:新子安地域ケアプラザ 多目的ホール  
講師:鶴殿 眞理子氏  
持ち物:飲み物・汗拭きタオル  
申込:新子安地域ケアプラザ(423-1701)まで

## フレ！フレ！フレイル予防!!

4/3 (金)

第1弾 フレイルって何だろう？  
体力測定で今のからだを数値で確認！  
(骨密度・体組成など)

時間:14:00~16:00 参加費無料  
協力:サンドラッグ  
会場:新子安地域ケアプラザ 多目的ホール  
対象者:65歳以上の方 25名(先着順)  
持ち物:飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装  
申込:新子安地域ケアプラザ(423-1701)まで

## ゆる体操

毎月第1・3月曜日  
13時~14時30分

参加費：1回500円  
持ち物：動きやすい服装・汗拭きタオル  
マットまたはバスタオル・飲み物  
※ 体験・見学できます(無料)

加齢に伴い、体が硬くなったり、思うように動きにくくなることがあります。「ゆる体操」では、筋肉・骨(関節)・脳を緩める体操を実施します。

## 太極拳

毎月第2・4月曜日  
13時~14時30分

参加費：1回500円  
持ち物：動きやすい服装・汗拭きタオル  
飲み物・上履き(必要な方)  
※ 体験・見学できます(無料)

楊名時八段錦健康太極拳です。年齢・体力関係なく幅広く楽しめます。40歳以上の方ならどなたでもご参加いただけます。

## 活き粋ストレッチ

毎月第1・3火曜日  
10時~11時30分

参加費：1回500円  
持ち物：動きやすい服装・汗拭きタオル  
マットまたはバスタオル・飲み物  
※ 体験・見学できます(無料)

生活習慣病の予防に！  
筋力をつけて膝痛や腰痛を予防に！  
姿勢やスタイルの維持に！  
動きやすい服装でお越し下さい。

## 令和8年度参加者募集

### 囲碁将棋解放デー

毎月第2・4月曜日  
13時~16時

参加費：無料  
対象者：どなたでも  
申込不要

時間内出入自由

時間内にふらっと立ち寄って頂けます。学校終わりのお子様もご参加できます。お気軽にご参加下さい！

### ふれあいサロン

毎月第2水曜日  
13時~15時

参加費：1回500円  
※ 内容により変更有  
定員：20名(先着順)  
対象者：概ね65歳以上の方で、原則介護保険サービスを利用されていない方

高齢の方のためのサロンです。茶話会、ゲーム、調理、外出など毎回様々な内容をご用意しています。

### おりがみ教室

毎月第3水曜日  
13時~14時30分

参加費：1回200円(材料費他)  
定員：15名(先着順)  
申込受付：3/19(木)10:00より  
対象者：概ね65歳以上で介護保険サービスを利用していない方  
持ち物：水分補給用の飲み物

おりがみで指先や脳をトレーニングしてみませんか？

申込・問合せ:新子安地域ケアプラザ  
☎ 045-423-1701

# 新子安地域ケアプラザ予定表

※主催・後方支援事業を掲載しています。

日程が変更・中止になる場合がございます。

お問い合わせはこちらまで 新子安地域ケアプラザ TEL: 423-1701

3月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2 ○すくすくかめっ子 ■ゆる体操	3 ○活き粋ストレッチ	4 ○赤ちゃん学級	5	6	7
8	9 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	10	11 ○体操教室 ■ふれあいサロン	12 ■子雀の会	13	14 ■民謡教室
15	16 ■ゆる体操	17 ○活き粋ストレッチ	18 ○すくすくかめっ子 ■おりがみ教室	19 ○ちえりーカフェ	20	21 休館日
22	23 ○すくすくかめっ子 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	24 ■雀の会	25 ○体操教室	26	27 ■パラダイス	28 ■民謡教室
29	30	31				

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			1 ○赤ちゃん学級	2	3	4
5	6 ○すくすくかめっ子 ■ゆる体操	7 ○活き粋ストレッチ	8 ○体操教室 ■ふれあいサロン	9 ■子雀の会	10	11 ■民謡教室
12	13 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	14	15 ○すくすくかめっ子 ■おりがみ教室	16 ○介護者のつどい	17 ■パラダイス	18 休館日
19	20 ■ゆる体操	21 ○活き粋ストレッチ	22 ○体操教室	23	24	25 ■民謡教室
26	27 ○すくすくかめっ子 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	28 ■雀の会	29	30		

健康維持 趣味活動 子育て支援 その他

○：午前  
■：午後

## 定期開催中の講座

当ケアプラザでは、年間を通して様々な講座を企画・開催しております。どの講座も初回の体験は無料です。複数の講座に参加することももちろん可能です。気になる講座がありましたらお気軽にお問い合わせください。

	講座名	日時	内容	参加費 (1回)
健康維持	ゆる体操	<第1・3月曜日> 13:00~14:30	筋肉や骨、内臓をゆるめることで身体機能を高めます。ゆっくりとした動きなので運動が苦手な方にもお勧めです。	500円
	太極拳	<第2・4月曜日> 13:00~14:30	40歳以上対象。呼吸に合わせてゆっくりとした柔らかい動きが特徴です。初心者やシニアの方でも参加できます。	500円
	活き粋ストレッチ	<第1・3火曜日> 10:00~11:30	体力維持・介護予防に効果的な体操・ストレッチを行います。マット(バスタオルでも可)をご持参ください。	500円
趣味活動	体操教室	<全6回コース> R8.1/14.1/28 2/11.2/25 3/11.3/25 10:00~11:30	65歳以上の方対象の介護予防教室、定員30名。いつまでも生き生きと笑顔で楽しく過ごせるよう、ストレッチ、筋トレ、脳トレを運動療法士の講師のもと実施します。	全6回 3000円 (一括払い)
	囲碁将棋解放デー	<第2・4月曜日> 13:00~16:00	時間内にふらっと立ち寄って対戦することができます。お子様も参加できます。	無料
	健康マージャン 「雀の会」「子雀の会」	<第4火曜日> <<第2木曜日>> 12:00~15:00	同じ趣味を持った方々の「つどい・交流の場」として両日とも定員16名(4卓)で行なっています。「子雀の会」は、主に初心者対象としています。	無料
	ふれあいサロン	<第2水曜日> 13:00~15:00	令和8年度新規参加者募集中です。概ね65歳以上で介護保険サービスを利用されていない方を対象としたサロンです。	500円 ※内容により変更有
	おりがみ教室	<第3水曜日> 13:00~14:30	新年度会員の募集を開始します。申込受付:3月19日(木) 10:00~ 定員:15名(先着順) 来館または電話(045-423-1701)にて受付。	200円
	民謡教室	<第2・4土曜日> 12:00~15:00	尺八の音色と力強い声が魅力的な民謡教室です。初めての方も、まずはお気軽にご見学下さい。	500円
子育て支援	神奈川区 赤ちゃん学級	<第1水曜日> 10:00~11:00	0歳の赤ちゃん(第1子)と保護者の集まりです。事前申込制(人数制限あり)神奈川区ホームページからお申込み下さい。(対象地区:新子安、入江)	無料
	すくすくかめっ子 ~親子のたまり場~	<第1.4月曜日、 第3水曜日> 10:00~11:30	地域の方たちと親子が一緒におしゃべりや仲間づくりをする「親子のたまり場」です。開催時間内の出入りは自由で予約は不要です。(対象地区:新子安)	無料
その他	パラダイス ~学齢障がい児の 居場所~	<第3金曜日> 16:00~20:00	(未就学児~小・中・高校生対象) フリースペースとして、時間内の出入りを自由にしてあります。情報交換の場としてご利用下さい。	無料
	パラダイス NEXT	同上	(高校生以上の障害のある方とご家族様) パラダイスと同じ活動時間にご利用いただけます。	無料
	介護者の集い	<偶数月第3木曜日> 10:00~11:30	介護中の方、介護について知りたい方の他、どなたでもご参加いただけます。	50円
	ちえりーカフェ	<奇数月第3木曜日> 10:00~12:00	認知症ご本人やご家族、地域の方、専門職等が集まり、お菓子やお茶とともに会話を楽しんだり、気軽に相談できる場です。(予約不要・出入り自由)	100円