



# 4月 中山地域ケアプラザ カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
★ ホームページもあります！ ぜひ ご活用ください ★ 中山地域ケアプラザ と検索してください！			1 元気ハツラツ体操 〔元気づくりSt. さくらの会〕	2	3	4 ヨガ（入門編）
5	6	7 〔介護者のついで すずらん会〕	8	9 みどり子ども食堂	10 三保ミニデイ	11 にじいろ
12	13 ちゃちゃちゃ広場 〔元気づくりSt. なかよし会〕	14	15 いろいろいどる 健康講座 〔元気づくりSt. さくらの会〕	16	17	18 ヨガ（初級編）
19 オレンジカフェ	20 〔元気づくりSt. なかよし会〕	21 健康バリーダンス	22 歌声ハーモニー	23	24	25 みどりこども食堂
26 休館日	27	28	29 昭和の日	30		

※カレンダーに記載のあるイベント等は、事前の申し込みが必要な場合があります。詳細はお気軽にお問合せください。

• 平日・土曜 9時～21時  
(夜間利用がない場合は18時閉館)

• 日曜・祝日 9時～17時

※ 前月の15日以降に18時閉館となる日を館内とホームページに掲載します。

※ ご相談窓口は、平日・土曜は18時、日曜・祝日は17時までです。

※ ご相談に来所される際は、あらかじめお電話でご連絡のうえお越しください。



### < 休館日 >

毎月 最終日曜日 (令和8年3月までは最終月曜日)  
(令和8年4月より最終日曜日に固定)  
年末年始 (12月29日～1月3日)

中山地域ケアプラザ

LINE 公式アカウント



横浜市中山地域ケアプラザ  
〒226-0019  
横浜市緑区中山二丁目1-1  
(ハーモニーみどり内)



≪ ハーモニーみどり1階 中山駅より徒歩 約7分 ≫

# みんなで ハーモニー 3月号

発行日: 令和8年3月1日 地域版 -210号-  
発行: (社福)横浜市福祉サービス協会  
横浜市中山地域ケアプラザ  
〒226-0019 横浜市緑区中山二丁目1-1  
ハーモニーみどり内  
TEL 045-935-5694 FAX 045-935-5695  
発行責任者 所長 田中 志乃  
担当 コーディネーター 石原 寛大

## 令和8年度 休館日の変更 についてのお知らせ

平素より中山地域ケアプラザをご利用いただきありがとうございます。この度、令和8年4月から休館日を**最終日曜日**に変更することとなりました。

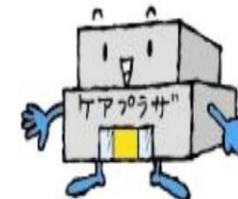
休館日では「窓口、電話対応・貸室や講座の予約」などの通常受付業務は全てお休みとなりますのでご注意ください。

—以下、変更点について—

令和8年3月まで  
最終月曜日(祝日の場合は火曜日に変更)

↓  
令和8年4月から  
最終日曜日(固定)

ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



## ちゃちゃちゃ広場

～ みんなで遊ぼう！ 仲間がいるよ！ ～

開催日: 令和8年 4月13日(月) 9:45～12:00

毎月第2月曜日に開催しています。事前申し込み制としています。

場 所: 中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

対 象: 0歳から就学前までの親子 プレパパ・プレママ

参加費: 無料 定員: 12組

申込開始日: 3月2日(月)10:00より翌月分受付



事業の開催日程が、令和8年度から  
**第2月曜日**に変更になりました。  
実施内容については、おもちゃを使った自由遊びや、  
絵本の読み聞かせ、季節のイベント・工作等を予定。  
入退出自由ですので、気軽にご参加ください。

おしらせ



# 歌声ハーモニー

場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

日時：4月22日(水) 13:30～14:30 (受付 13:15～)

対象：緑区内にお住まいの方 定員：20人程

参加費：300円 (講師料、保険料、JASRAC 利用料)

講師：アコーディオン演奏者 五十嵐 美穂 氏

持ち物：室内履き、水分補給の飲み物、マスク

申込み：3月25日(水)10時～4月14日(火)17時までに電話か窓口で

おいせ

令和8年度から新しく五十嵐先生が講師を担当していただきます。新井先生、15年間本当にありがとうございました。

## いろどり♪いろどる健康講座

日時：令和8年4月15日(水)  
14:00～15:30 (受付 13:45～)

令和8年度から毎月第3水曜日に開催します!

会場：フォーシーズンズヴィラいろどり エントランスホール

講師：フォーシーズンズヴィラいろどりの専門職等

内容：体操・フレイル予防に関連するミニ講座等

対象：概ね65歳以上の方 定員：20名(先着申込み順)

持ち物：水分・タオル

申込：3/19(木)10時～ お電話か窓口にて受付開始  
(中山地域ケアプラザの電話か窓口にて受付)

## 健康ベリーダンス

お腹まわりを使って踊り、柔らかな丸みをおびた筋肉をつけ、魅力的なボディーラインが期待できます。

日時：4月21日(火)  
10:15～11:30 (受付開始:10:00～)

場所：2階 多目的ホール

対象：健康維持と地域での発表が出来るよう、定期的に参加ができる女性

持ち物：動きやすい服装、タオル、水分補給の飲み物など

参加費：1回500円 毎月継続開催していきます。

講師：mary (ベリーダンス インストラクター)

申込み：3月17日(火)10:00より受付(先着順)

## 元気ハツラツ体操

開催日：令和8年4月2日(木)

時間：10:00～11:00 (受付開始9:45～)

場所：中山地域ケアプラザ 2階多目的ホール

対象：60歳以上の方 <事前申込先着16名>

参加費：1回 500円

持ち物：動きやすい服装、室内履き、飲み物  
フェイスタオル(78cm×32cm位のタオル)

内容：①座位・立位のストレッチ

②リズム体操

③関節運動 他

講師：山口 英子 氏 (介護予防運動指導員)

申込開始日：3月5日(木)10:00より

電話のかけ間違いが大変多くなっておりますので、ご注意ください。

お申込み・お問い合わせ：中山地域ケアプラザ 電話：935-5694

## 令和7年度 利用者アンケート結果について

昨秋皆さまにお願いしましたアンケートにご協力いただき、誠にありがとうございました。集計が終了しましたので、ここにご報告致します。広報紙ではアンケートの集計結果の中から一部抜粋しご紹介していますが、全事業のアンケート結果の全文は当ケアプラザ事務所横の壁面に掲示しております。今後も、いただいたご意見をもとに、より一層業務に努めてまいりますので、よろしくお願い致します。

地域活動交流事業 「施設の快適性について」		対象：10月の貸室利用者(一部) 50人			ご意見・ご要望 ・照明が少し暗い気がします。
快適	やや快適	やや不快	不快	無回答	
36	13	1	0	0	

地域活動交流事業 「職員の対応について」		対象：10月の自主事業参加者(一部) 50人			ご意見・ご要望 ・とてもOK
丁寧	どちらかといえば丁寧	どちらかといえば不丁寧	不丁寧	無回答	
48	2	0	0	0	

地域包括支援センター 「職員の対応について」		挨拶や対応の際の言葉使いや態度が丁寧ですか?			対象：10月の窓口利用者(相談者) 6人	ご意見・ご要望 ・部屋の場所を聞いて、ていねいにおしえていただきました。
感じる	やや感じる	あまり感じない	感じない	無回答		
6	0	0	0	0		

地域包括支援センター 「相談窓口の環境について」		プライバシーへの配慮がされ、相談しやすい環境だったと思いますか?			ご意見・ご要望 ・貴重なお時間の中、ご相談にのっていただけました。今後共、ご協力の程よろしくお願い致します。
思う	どちらかといえば思う	どちらかといえば思わない	思わない	無回答	
5	1	0	0	0	

【その他 ご意見・ご要望】

- ・いつも利用させていただき、とても助かっています。
- ・親切に対応してもらい、不安も少し落ち着きました。



## オレンジ カフェ

どなたでも、ご予約なしでご参加できます。



地域の方、認知症の方やご家族、どなたでもお気軽にどうぞ♪お茶とお菓子を召し上がりながら、ご自由にお過ごしください♪ 介護や認知症についての情報交換、普及啓発も行っています♪

場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール 参加費：100円

日程：4月19日(日) 13:00～15:30 (時間内出入り自由)

その後は 毎月 第3日曜日開催 (変更の月もあり) 主催：チームオレンジメンバー

介護に関するご相談 窓口 < 地域包括支援センター > 電話：935-5698

担当地区：中山、三保町、上山、寺山町、森の台、台村町