

8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の HP の QRコードはこちら→ 中山地域ケアプラザ 検索 と 検索 してください♪					1 	2 土曜ヨガ (入門編)
3	4 ちゃちゃちゃ広場	5 介護者のついで すずらん会	6 元気づくり St. さくらの会	7 元気ハツラツ体操 みどり子ども食堂	8	9 にじいろ
10	11 山の日 元気づくり St. なかよし会	12	13	14	15	16 土曜ヨガ (初級編)
17 オレンジカフェ	18 元気づくり St. なかよし会	19 健康ベリーダンス	20 元気づくり St. さくらの会	21 オリジナルフォト フレームをつくろ う！	22	23 みどり子ども食堂
24	25 休 館 日	26	27 歌声ハーモニー	28	29	30 
31						

※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 最終月曜日 (月曜日が祝日の場合は翌火曜日)
 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)

中山駅入口
 中山大橋
 恩田川
 緑スポーツセンター
 北口
 南口
 至十市場
 至橋居

≪ 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
 7月号

発行日:令和7年7月1日 地域版 -204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

夏休みの
 思い出作り!
**オリジナル
 フォトフレームを
 つくろう!!**



8月21日(木)
10時～11時30分

場所
 ハーモニーみどり2階
 多目的ホール

参加費
 500円

対象
 小学生10名程度
 (低学年は保護者の同伴必須)

持ち物
 飲み物、
 汚れても
 良い服

申込
 電話か窓口にて受付中!!


健康ベリーダンス

ベリーダンスとは
 : お腹まわり、特に普段意識しづらい内側の筋肉(インナーマッスル)を使って踊ります。柔らかな丸みをおびた筋肉をつけて、魅力的なボディーラインが期待できます。

日時
 : 8月19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
 : 第3火曜 10:00より翌月分受付 (先着順)

元気ハツラツ体操

開催日：令和7年8月7日（木）※毎月1回開催

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

講師：山口 英子 氏（介護予防運動指導員）

申込開始日：7月3日（木）10:00より

介護者のつどいにじいろ

ご家庭で介護をしている方の交流会です。
介護や制度についての情報提供も行っています。



次回8月9日（土）

【日時】偶数月 第2土曜日

午後1時から3時まで（12時45分受付開始）

【場所】横浜市中山地域ケアプラザ

2階 ボランティアルーム または 多目的ホール

【対象者】介護をしている方、介護に関心のある方

【参加費】無料 ※申し込みは不要です。



ちゃちゃちゃ広場

～ みんなで遊ぼう！ 友達作ろう！ ～

次回開催日：令和7年8月4日（月）※水遊び予定

毎月第1月曜日に開催しています。感染対策の為、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 9:45～12:00

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：14組 持ち物：水分補給の飲み物、タオル、濡れてもよい服装で。

申込開始日：第1月曜日 10:00より翌月分受付



土曜日のヨガ講座

《入門編》
8月2日（土）

《初級編》
8月16日（土）

時間：16:00～17:00（各日共通）

場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

対象：男女の別なく、どなたでもご参加できます♪各日ともに〈先着13名〉

講師：YUKA（ヨガインストラクター・アーユルヴェーダセラピスト）

参加費：1回 700円

内容：毎月第1・第3土曜日開催。ゆっくりとしたヨガです。

持ち物：ヨガマット（バスタオル可）、水分補給の飲み物 など

その他：動きやすい服装でお越しください。



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



「横浜子育てサポートシステム」出張入会説明会

子どもの送迎・預かりボランティアできる方を大・大募集中！



子どもが好きな方や子育てが一段落された方、シニアの方が、新しい出会いや、役立てることの喜びを感じながらイキイキと活動されています。

ちょっと空いている時間を地域の子育て支援のために活動してみませんか？

自分にもできるかも、やってみたいと思った方は入会説明会にご参加ください。



日時：9月10日（水）10:15～11:15

会場：中山地域ケアプラザ ボランティアルーム 定員10名

●募集要項 ※申込は7月16日（水）12:00から

・資格不要・年齢不問。

・研修（無料）受講で、有償ボランティア活動ができます。

（活動の多くは1時間以内のちょっとしたお手伝いです）

●お問合せ

横浜子育てサポートシステム緑区支部
（緑区地域子育て支援拠点いっぽ内）

TEL：045-982-3521（火～土 9:00～17:00）

お申し込みはこちら



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

日程：8月17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

参加費：100円

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

