

藤棚地域ケアプラザカレンダー

2026年 3月

2月16日現在の予定です

日	月	火	水	木	金	土
1 ⊕ルアナ-3B体操	2 ⊕シタール ⊕にこにこ会	3 ⊕ころぼん体操 ⊕フレンドリーヨガ	4 ⊕赤ちゃん教室 ⊕ドルチェ	5 ⊕横浜中部ポッチャ	6	7 ⊕司法書士相談会
8 ⊕さわやか体操 ⊕編み物クラブ	9 ⊕シタール ⊕FGS ⊕ストレッチ月曜会 ⊕藤棚ECLUB ⊕ひまわり会 ⊕ときめき奏サロン	10 ⊕リラックギター ⊕藤棚3B元気会 ⊕とんぼ ⊕フレンドリーヨガ ⊕ときめき奏サロン	11	12 ⊕作味会 ⊕わくわくフォト	13 ⊕すこやかクラブ ⊕横浜ふまねっと	14 ⊕キラキラ会
15 ⊕ルアナ-3B体操	16 休館日	17 ⊕にこにこ会 ⊕フレンドリーヨガ	18 ⊕ふまねっと体験会 ⊕ドルチェ	19 ⊕ピーナツクラブ ⊕横浜中部ポッチャ ⊕お気楽ひろば	20	21 ⊕キラキラ会
22 ⊕さわやか体操 ⊕編み物クラブ	23 ⊕GOGO脳トレ ⊕ストレッチ月曜会 ⊕藤棚ECLUB ⊕ときめき奏サロン	24 ⊕リラックギター ⊕藤棚3B元気会 ⊕とんぼ ⊕フレンドリーヨガ	25	26 ⊕ふじだな夢学園	27 ⊕すこやかクラブ ⊕横浜ふまねっと ⊕ひまわり会	28 ⊕赤い靴
29 ⊕介護者の集い	30	31				

2026年 4月

日	月	火	水	木	金	土
			1 ⊕赤ちゃん教室	2 ⊕横浜中部ポッチャ	3	4
5 ⊕ルアナ-3B体操	6 ⊕にこにこ会	7 ⊕ころぼん体操	8 ⊕ドルチェ	9 ⊕作味会 ⊕イリマ ⊕わくわくフォト	10 ⊕すこやかクラブ ⊕横浜ふまねっと	11
12 ⊕さわやか体操 ⊕編み物クラブ	13 ⊕シタール ⊕FGS ⊕ストレッチ月曜会 ⊕藤棚ECLUB ⊕ひまわり会 ⊕ときめき奏サロン	14 ⊕リラックギター ⊕藤棚3B元気会 ⊕とんぼ	15 ⊕横浜ふまねっと	16 ⊕ピーナツクラブ ⊕横浜中部ポッチャ ⊕お気楽ひろば	17	18
19 ⊕ルアナ-3B体操	20 休館日	21 ⊕にこにこ会 ⊕フレンドリーヨガ	22	23	24 ⊕すこやかクラブ ⊕横浜ふまねっと ⊕ひまわり会	25 ⊕赤い靴
26 ⊕さわやか体操 ⊕編み物クラブ	27 ⊕シタール ⊕GOGO脳トレ ⊕ストレッチ月曜会 ⊕藤棚ECLUB	28 ⊕リラックギター ⊕藤棚3B元気会 ⊕とんぼ ⊕ときめき奏サロン ⊕フレンドリーヨガ	29	30		

※日程が変更、中止になる場合がございます。当ケアプラザは高齢者施設のため、マスクの着用など感染症予防にご協力ください。

⊕→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 ⊕→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 8 年 3 月 1 日
TEL：045 - 253 - 0661

発行責任者 本間 睦
FAX：045 - 253 - 0698

第 9 回 ころとからだの

収穫祭



ボランティアグループ【いきいきネット】による催しで、今回で 9 回目です。「いつまでも元気でいきいきと」を合言葉に、まだまだ発見や学びを大事に、皆さまと一緒に笑いあり、涙(?)あり、楽しみながらころも体も、ほっかほかになるいきいき講座です。大好評のお土産もありますので、ぜひ遊びにいらしてください。みなさんとお会いできること楽しみにしています！

5/29(金)10:00~11:30

場 所 横浜市藤棚地域ケアプラザ
多目的ホール
定 員 20 名(要予約、先着順)
対 象 60 歳くらいから
参加費 500 円(お土産つき)
持ち物 上履き、飲み物、マスク
申込み 電話または来所にて受け付けます



子育て支援事業

ピーナッツクラブ



3月 音に合わせて楽しくリズムあそび

リズムに合わせて、みんなで元気に体を動かしましょう。
ぜひお越しください。

- 日 時 3/19(木) 10:00~11:00
- 参加費 100円(保険料含む)
- 持ち物 上履き・(マスク)

4月 音で遊ぼう！リトミック

みんなで元気に体を動かします。手遊びや絵本も！
ぜひお越しください。

- 日 時 4/16(木) 10:00~11:00
- 参加費 100円(保険料含む)
- 講 師 La seed(ラ シード)
- 持ち物 上履き・(マスク)



共通

- 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
 - 定 員 10組(事前予約制)
- ※お申込みは電話又は来所にて



いずれのお申込み、お問い合わせはこちらへどうぞ！

横浜市藤棚地域ケアプラザ 地域活動交流 ☎ 253-0661

地域包括支援センターより講座のお知らせ



【協力】神奈川県司法書士会横浜西支部

司法書士無料個別相談会 〈参加費無料〉

5月2日(土) ① 14:00~14:40 又は ② 14:50~15:30
7月4日(土) 各日2枠の予約制です。どちらかを選択いただき、前日までに
お電話または来所にて予約をお願いします。

◆ 場 所:横浜市藤棚地域ケアプラザ 地域ケアルーム

司法書士による無料個別相談会です。遺言・相続のこと、土地や家のこと、成年後見制度のことなど
お気軽にご相談ください。地域の方どなたでもご利用できます。※相続税や確定申告は相談できません。

- ・不動産、借地のことで聞きたい
- ・相続ってどうしたらいいの？
- ・遺言書を書きたいけれど・・・
- ・成年後見制度について知りたい



地域にお住まいの方、
どなたでも予約可能です。
お気軽にご相談ください。

ご希望の方にはエンディング
ノートをお渡しします!



介護について悩んでいませんか？

藤棚介護者の集い

一人で抱え込んでいませんか？介護の苦勞は体験しなければ
理解できないものです。どなたでもご参加ください。

3月29日(日) 13:30~15:00

- ◆ 場 所:横浜市藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆ 内 容:参加者同士の交流



【協力】大山弘三 行政書士/山田恭子 行政書士 【主催】お気楽ひろば

お気楽ひろば ~生活の困りごとから相続・遺言など法律のことまで~



3月19日(木) ミニ講座「老後の住処について/次年度計画」 大山行政書士

- ◆ 時 間:ミニ講座 13:30-14:15/座談会 14:15-15:00/個別相談会 14:30-15:00
個別相談会は事前予約制、各日2名まで。前日までにケアプラザへ予約してください。
- ◆ 場 所:横浜市藤棚地域ケアプラザ ボランティアルームまたは地域ケアルーム
- ◆ 参加費:120円(クッキー付き)

毎月
第3木曜日 **4月16日(木)・5月21日(木)**

- ◆ 時 間:座談会 13:30-15:00/個別相談会 14:30-15:00
個別相談会は事前予約制、各日2名まで。
前日までにケアプラザへ予約してください。
- ◆ 場 所:横浜市藤棚地域ケアプラザ ボランティアルーム
- ◆ 参加費:100円(コーヒー付き)

4月から、よりお気楽に！
おしゃべりのお時間を増やしました！

座談会のお時間を増やしました！ちょっと聞いてほしい、日々の小さな困りごと等々…コーヒーを飲みながらお話ししましょう♪

横浜市藤棚地域ケアプラザで、開催している事業を紹介します！

当ケアプラザは高齢者施設のため、ご来館の際は、マスク着用など、感染症予防にご協力ください。

□⇒開催日時 ■⇒参加費 ※開催日等、変更になる場合があります。詳細はお問合せください。

参加者募集中!



高齢者対象

さわやか体操クラブ

□第2・4日曜日 10:00~11:30

■1回 200 円 (謝金・保険料含む)

転倒・骨折・閉じこもり予防のための体操教室です。月2回、楽しく体を動かしましょう！介護予防体操は他にもあります。お問い合わせください。



高齢者対象

GOGO脳トレ!

□第4月曜日 13:30~14:30

■1回 100 円 (資料代)

皆さんと一緒に頭の体操をして、元気な脳をつくりましょう！クイズやパズル、数独などで脳を活性化！脳にいいこと何でもやります！



子育て支援

ピーナッツクラブ

□第3木曜日 10:00~11:00

■1回 100 円 (保険料含む)

先着 10 組 要事前申込

0歳児~未就園児の親子対象。歌や手遊びなどの月替わりのプログラムを楽しんでいます。

ろぜっと保育園の先生に保育相談もできます。

共催：子育てひろば私立常設園「ろぜっと保育園」



障がい児者余暇支援

とんぼ ※要事前申込

●ヨガの日

□第2火曜日 16:00~17:00

■1回 100 円 (保険料含む)

呼吸法を使って、心も体もリラックス♪

●のんびりの日

□第4火曜日 15:00~17:00 ■無料

お仕事や学校の後、お帰りにケアプラザでのんびりしませんか？



地域で活躍中の団体様が表彰されました!

西区社会福祉功労者表彰

日頃より、地域福祉の発展に献身的な努力とご支援くださっている皆様へ送られます。

横浜中部ボッチャ同好会

ボッチャを通して、積極的に地域との関わりを深めています。様々な場所で活動し、地域になくてはならない資源の一つとなっています。

参加者募集中です!

横浜中部ボッチャ同好会

□毎週木曜日 10:00~15:00 (祝日はお休み)

午前には体操、ストレッチ、脳トレ 午後はボッチャ

■1回 250 円 (別途スポーツ保険 年間 550 円)

☆場所 第1・3(木) → 藤棚地域ケアプラザ

第2・4・5(木) → 藤棚地区センター

対象は65歳以上の方で、立ってボールが投げられる方。

要支援の方、事業対象者も歓迎です。

(40歳以上の2号被保険者も対象です)