



「みんなの健康づくり広場」のお知らせ

～老若男女“みんなで目指そう健康づくり”～

開催
日時小学生から
体力チェック
できるよ♪R7
11/30 日
10:00～13:00

(13:00 受付終了)

場 所

舞岡地区センター
体育室

健康チェック

- ベジチェック
(緑黄色野菜の摂取量測定)
- AI解析
歩行姿勢測定
- 血管年齢測定
身長測定

体力チェック

- 握力測定
- 歩幅測定
- 立上りボックス
- パタカ測定

福祉相談
健康づくり体操

- 舞岡柏尾地域ケアプラザ
包括支援センター職員が
福祉、保健、医療等の
個別相談をお受けします。

- 「大人も子供も健康づくり」
体操♪
横浜YMCA 瀬戸俊孝先生
(健康運動指導士)

卓球体験

- ラケット、球は
お貸しします。
おひとりでご参加
の方も気楽に体験
できます♪

遊び場

- 輪投げ
- ボールプール
(小さなお子様対象)

申込み 不要 体育室の受付に
お越しください持ち物 上履き靴(ゴム底)
靴入れ用袋

お問合せ 舞岡地区センター ☎045(824)1915,1949

共催：舞岡地区センター・舞岡地区社会福祉協議会・舞岡地区保険活動推進委員会・舞岡柏尾地域ケアプラザ
 協力：公益財団法人 横浜YMCA・社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会

みんなで楽しむクリスマス会 IN 舞柏ケアプラザ



童唱会

開催
日時 R7
12/3 水
13:00～14:10”ナチュラル7”
クリスマス
コンサート♪

▶参加費 / 100円(保険 含)

▶申込 / いつでも♪お電話・窓口にて

どなたでも
歓迎

まいまいクラブ

開催
日時 R7
12/4 木
10:00～11:30保育園の先生
サンタクロース
と遊ぼう♪

▶参加費 / 100円→お子様1人につき

▶申込 / 11/6(木)～ お電話・窓口にて

未就学のお子様
先着15組

-戸塚区こころの健康福祉ネットワーク-

あったまり場

開催
日時 R7
12/16 火
14:00～15:00お茶
飲みませんか

▶参加費 / 無料

▶申込 / 不要♪ あったまり場は閉じこもりがちな方や、話し相手
がほしいの方のためのフリースペースです。

ふれあいサロン

開催
日時 R7
12/18 木
13:30～14:30影絵の上映会♪
ビンゴ大会開催♪

▶参加費 / 100円(プレゼント・保険 含)

▶申込 / いつでも♪お電話・窓口にて

どなたでも
歓迎

予約・申し込み 舞岡柏尾地域ケアプラザ 電話または窓口にて 045-827-0371

横浜市舞岡柏尾地域ケアプラザは横浜市の指定管理施設として社会福祉法人横浜市福祉サービス協会が受託運営しています。



太極拳、やりませんか？呼吸に合わせてゆっくり動作♪
気持ちまで整います。

開催日時 **R7 11/28 金** 14:00～15:00

参加費
無料

▶場所 / 舞岡柏尾地域ケアプラザ 多目的ホール

▶対象 / 地域の方どなたでも♪

▶持ち物 / 動きやすい服装、水分

▶申込 / お電話・窓口にて(当日参加可)

この後、太極拳サークル
“龍風”開催♪
引き続き見学・体験可♪

「もしもの時」どんなことを大切にしたいか…
カードを使いながら考えてみませんか？



開催日時 **R7 12/11 木** 10:00～11:30

参加費
無料

▶場所 / 舞岡柏尾地域ケアプラザ 多目的ホール

▶対象 / 介護に関心のある方

▶講師 / 舞岡柏尾地区の4介護施設の職員

▶申込 / お電話・窓口にて(当日参加可)

テーマ以外の
介護の仕方
も伝えられます



星空さんぽ



天文愛好家の詳しい解説と、
映像でバーチャル宇宙旅行を体感します。

開催日時 **R7 12/13 土** 17:30～19:30
R8 1/10 土 17:30～19:30
2/7 土 18:00～20:00

▶場所 / 舞岡柏尾地域ケアプラザ
多目的ホール

▶対象 / 小学生以上 先着20名

▶費用 / 1人 ¥100/回

▶講師 / 南 幸雄氏 アマチュア天文家

▶申込 / 11月15日(土)～受付(電話・窓口)



かしおのこども食堂 12月特別回開催

12月は定例のこども食堂と、“クリスマス企画！”
こども食堂”を開催！

12月12日(金)

ハンバーグ

申込：11月14日(金)～

12月23日(火)

フライドチキン

申込：12月12日(金)～



こども食堂HP
QRコード

ご案内・レシピ
活動記録等
掲載しています♪



その他 募集事業

事業名	概要	日程	内容	参加費	申込
あおぞら会	概ね60歳以上の方 9:30～10:30	12/3・17(水)	3A脳活性化リハビリテーション はまちゃん体操・サロン	50円	先着順

Dr. 修行の“いきいき”コラム!!

65歳の人には要注意！ 注意

横浜市では65歳以上は免疫力が一段と下がることを踏まえて、種々のワクチンの定期接種を実施しています。
それぞれ期間が決められていて、この機会を逃すと金額面での公的補助が得られなくなりますので注意が必要です。
中には**65歳の時しか受けられないもの**もありますので、特に65歳になられた方は、しっかり予定を組んでください。

①インフルエンザワクチン：65歳以上で12月31日までは¥2,300

年明け以降に希望される場合は自費扱いですので
¥4,000になります。

②コロナワクチン：65歳以上では令和8年3月31日までは¥7,000

(接種券は送られてきません。)

③肺炎球菌ワクチン：65歳の誕生日から66歳の誕生日前日までは¥3,000

この機会を逃すと補助券はありません。(問診票が送られてきます。)

④带状疱疹ワクチン：生ワクチン(1回接種)と組換えワクチン(2回接種)があります。

令和7年度(4/1～翌3/31)に**65歳の誕生日を迎える方**だけに接種券と問診票
が送られてきます。

(今年から5年間は70、75、80、85、90、100歳以上の方にも送られてきます。)

効果が確実で長いのは組換えワクチンですが、金額が若干高いこと、1回目と2回目
の接種が2か月空くこと、その間に他のワクチンは打てないので、最低でも1回目を
令和8年1月中に打つ必要があります。



65歳…

かかりつけ医と良く相談して、ワクチン接種の予定を組みましょう。

<お申込み・お問い合わせ> 横浜市舞岡柏尾地域ケアプラザ

TEL：045-827-0371 FAX：045-827-0375 ※お掛け間違いにご注意ください

各種講座やイベント情報は、ウェブサイトからもご覧いただけます

舞岡柏尾地域ケアプラザ

検索