

藤棚地域ケアプラザカレンダー

日程が変更、中止になる場合がございます。感染予防のため、自宅での検温、十分な体調管理の上
ご参加ください。お問い合わせはこちらまで TEL: 253-0661 担当: 喜多

11月

10/17 現在の予定です

日	月	火	水	木	金	土
		1 ☆ころぼんよ体操 *フレンドリーヨガ	2 ♪赤ちゃん教室 eネット同好会	3	4	5
6 ☆ルアナ-3B体操	7 ♪シタール ☆にこにこ会 ☆ひまわり会	8 🎸リラックギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ *フレンドリーヨガ	9 eネット同好会	10 ☆作味会 📷わくわくフォト	11 ☆すこやかクラブ ☆はつらつクラブ	12 ☆キラキラ会
13 ☆さわやか体操	14 📖えいごの時間 *ストレッチ月曜会	15 ☆にこにこ会 *フレンドリーヨガ	16 eネット同好会	17 ♪ピーナッツクラブ *イリマ	18 藤棚 ECLUB	19 ☆キラキラ会
20 ☆ルアナ-3B体操	21 休館日	22 🎸リラックギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ *フレンドリーヨガ	23	24 *イリマ	25 ☆すこやかクラブ ☆はつらつクラブ ☆ひまわり会	26 ☆赤い靴
27 ☆さわやか体操 ☆男性介護者の集い	28 📖一の会 🧠脳トレ 藤棚 ECLUB *ストレッチ月曜会	29	30			

12月

10/17 現在の予定です

日	月	火	水	木	金	土
				1 ☆いきいき健康体操	2	3
4 ☆ルアナ-3B体操	5 📖えいごの時間 ☆にこにこ会	6 ☆ころぼんよ体操	7 ♪赤ちゃん教室 eネット同好会	8 ☆作味会 📷わくわくフォト	9 ☆すこやかクラブ ☆はつらつクラブ	10 ☆キラキラ会
11 ☆さわやか体操	12 📖一の会 🧠脳トレ 📖えいごの時間 ☆ひまわり会 *ストレッチ月曜会	13 🎸リラックギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ	14 eネット同好会	15 ♪ピーナッツクラブ	16 藤棚 ECLUB	17 ☆赤い靴
18 ☆ルアナ-3B体操	19 休館日	20 ☆にこにこ会	21 eネット同好会	22	23 ☆すこやかクラブ ☆はつらつクラブ ☆ひまわり会	24 ☆キラキラ会
25 ☆さわやか体操	26 藤棚 ECLUB	27 🎸リラックギター ♡とんぼ	28	29 休館日 (~1/3)	30	31

☆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

☆男性対象

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

発行日：令和4年11月1日
TEL：045-253-0661

発行責任者 本間 早苗
FAX：045-253-0698

理学療法士による 元気な体づくり

いきいき健康体操

高血圧予防のための運動を学ぼう！

第3弾



今回のテーマは「高血圧予防」リハビリの専門職だからできる「高血圧予防につながる正しい運動の仕方」について、楽しく、丁寧に指導します。これからの健康のために始めませんか！



- 日時 **12月1日(木) 13:30~14:45**
- 場所 横浜市藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール
- 講師 奥野 哲史 氏(理学療法士)
- 持ち物 上履き・タオル・飲み物
- 服装 動きやすいもの
- 参加費 500円(保険・謝金)
- 定員 先着12名
- ※申込は電話又は来所にて受付

お申込み、お問い合わせはこちらまで！

横浜市藤棚地域ケアプラザ ☎ 253-0661 担当:喜多

※感染症予防のため、自宅での検温、十分な体調管理の上、ご参加ください。



ピーナッツクラブ

クリスマスコンサート

秋のフラワーアレンジメント

秋をイメージした小ぶりで可愛いアレンジメントを作ります。子育ての合間、お花に癒される時間を過ごしませんか？

11/17(木) 10:00~11:00

講師：ボランティア 村山 陽美 氏
参加費：1,000円(材料費・保険料含む)
定員：5組(事前予約制) 受付中！

ボランティアグループ「おもちゃのはこ」さんによるコンサートです。歌やピアノ演奏…♪ 楽しい演目がいっぱい！ ぜひ、親子でお楽しみください。

12/15(木) 10:00~11:00

参加費：100円(保険料含む)
定員：8組(事前予約制) 11/17(木)~受付開始

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 持ち物：上履き・マスク
申込：電話(253-0661)又は来所にて受付

横浜市藤棚地域ケアプラザ 担当：喜多・内田 TEL 253-0661

共催：子育てひろば私立常設園「ろぜっと保育園」

※感染症予防のため、自宅での検温、十分な体調管理の上、ご参加ください。



元気いっぱい活動中！ 現在ケアプラザで活動中のグループを紹介します！
どちらのグループもお仲間募集中です！見学随時受付しています。

※見学の際は、マスク着用、上履きをご持参ください。自宅での検温、十分な体調管理の上ご来館ください。

◎体操しよう！

はつらつクラブ ◎毎月第2・4金曜日 13:30～15:00
指導員のもと、体操を行っています。第2金曜日は、ウォーキングを楽しんでいます。

藤棚3B 元気会 ◎毎月2回 火曜日 13:00～14:30
3つの用具ボール、ベル、ベルターを使った健康体操。高齢者対象です。
★12/13(火)13:00～14:30 無料体験会開催します！お気軽にご参加ください！

ルアナ-3B 体操 ◎毎月2回 日曜日 10:00～11:30
3つの用具ボール、ベル、ベルターを使った健康体操。30代～40代のママ対象です。

ストレッチ月曜会 ◎毎月第2・4月曜日 15:00～16:15
年齢を問わずできる、身体に優しいストレッチ体操。藤棚地区センターでも活動中です。

フレンドリーヨガ ◎毎月4回 火曜日 18:00～19:00
バランス感覚を維持し、しなやかな体作り、体力の向上を目指しています。

シタール ◎毎月2回 月曜日 10:00～11:15
親子ヨガサークルです。小さい子どもを持つ母親の為の交流の場です。

ひまわり会 ○毎月第2月曜日・第4金曜日 13:00～15:00
おしゃべりしながら、ゆっくり自分のペースで絵や折り紙などを楽しんでいます。

作味会(つくみかい) ○毎月第2木曜日 9:00～15:00
男性料理教室です。和気あいあいと料理を楽しんでいます。ボランティアもします！

藤棚 ECLUB ○毎月1回 月曜日(不定) 10:30～12:00
英会話をやってみたい！から始めませんか？みんなで楽しく学びましょう！

わくわくフォト ○毎月1回 第2木曜日 10:00～11:30
スマホやデジカメで気軽に写真撮影。プロのカメラマンが講師です。初心者大歓迎！

eネット同好会 ○毎週 水曜日 13:00～16:00
パソコン初心者対象。サロン形式で操作のお手伝いをします。パソコンは持参下さい。

にこにこ会 ○毎月第1月曜日・第3火曜日 13:30～15:00
楽しく介護予防！体操、ハンドベルなど、心と体を元気にすることなら何でもやります！

イリマ ○♥毎月2回 木曜日(不定) 15:30～17:00
フラダンスサークル。西区を中心にイベントに参加。ボランティア活動もしています。

リラック・ギターアンサンブル ○♥毎月第2・4火曜日 10:00～11:30
ギター演奏ボランティア。ケアプラザのイベントに参加しています。初心者大歓迎です！

キラキラ会 手芸部 ♥毎月 第2・3土曜日 13:00～16:00
ケアプラザで使用する小物を製作するボランティアです。手芸好きな方大募集！

●●●●●●●● お問い合わせはこちらまで！ ●●●●●●●●

活動予定日は変更になる場合があります。活動日の確認、ご見学はケアプラザにお問い合わせください。

横浜市藤棚地域ケアプラザ ☎ 253-0661

ボランティア

在宅男性介護者の集い

介護について悩んでいませんか？ 同じ立場の男性同士、交流しましょう！介護を受けているご家族も一緒にどうぞ。



日時 11月27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

対象 ご家族の介護をされている男性、また、過去に介護経験のある男性

「お申込み・お問い合わせ」 お気軽にお電話ください！

横浜市藤棚地域ケアプラザ 担当:喜多・志村 TEL 253-0661

※感染症予防のため、マスクの着用、上履きをご持参ください。自宅での検温、十分な体調管理の上、ご参加ください。



生活支援コーディネーター あかねの部屋

ルールル
ルールル
ルールル♪

「高齢になっても、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることが出来る地域」

(あかねCo)「今日のお客様は、県営藤棚アパート自治会 古澤会長にお越しいただきました。」

(あかねCo)「今、県営藤棚アパート自治会で15名程の有志の方が集まって、会議をされているそうですね？」

(古澤さん)「はい、“つながりづくり”について会議をしています。私たちの住む県営藤棚アパートは、高齢化率が48.5%です。2人に1人が高齢者という事になります。これからも住み慣れたこの場所で暮らし続けるために、人と人のつながりがあると、より安心できると思います。」

(古澤さん)「つながるための方法について、“どのようにしていこうか”と会議を重ねています。まだ始まったばかりですが、コロナによってイベントもなくなり、近所の方と顔を合わせる機会も減っていたので、久しぶりにみんなと顔を合わせて話が出来ただけでも、とても楽しいです。」

(あかねCo)「具体的な活動が始まれば、それは素晴らしい事です。その過程で“みんなと話し合えて良かった”と思えると、さらにステキですよ。」

(あかねCo)「“つながりづくり”についての会議を行ったことで、“自分の住む地域をより良くしたい”と思う有志の方々と出会うことが出来ました。これもまた“つながりづくり”ですね。みなさんが“楽しく”会議をした結果、“つながり”の輪が広がれば、もっともっとこの地域を好きになれそうですね！」



つながりを考える会の様子



今日のお客様
県営藤棚アパート自治会
古澤会長

生活支援
コーディネーター
しだ あかね

