

12月
中山地域ケアプラザ
カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1 ちゃちゃちゃ広場	2 新治中部地区 介護者のつどい すずらん会	3 元気づくり st さくらの会	4 元気ハツラツ体操	5 三保ミニデイ	6 ヨガ（入門編）
7 クリスマスの飾りを 作ってみよう！	8 元気づくり st なかよし会	9	10	11 なないろ★ほっと タイム	12	13 にじいろ
14 お魚ロボットを 作ろう！	15	16 健康ベリーダンス	17 元気づくり st さくらの会	18 みどりこども食堂	19	20 ヨガ（初級編）
21 オレンジカフェ	22 休館日 元気づくり st なかよし会	23	24 歌声ハーモニー	25 	26	27
28	★ 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 ♪		12/29～1/3 はハーモニーみどり全館 がお休みです 			

※ 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。
※ 元気づくり st：楽しみながら介護予防（後方支援）

中山地域ケアプラザ

LINE 公式アカウント

運営ははじめました♪



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 >

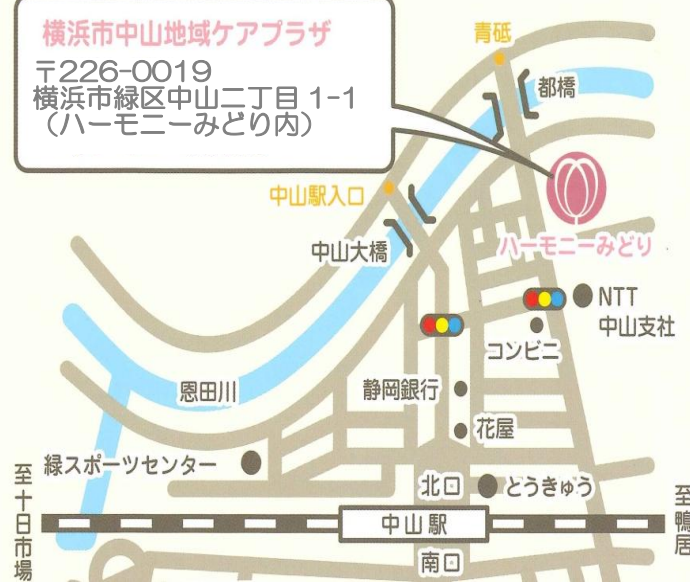
毎月 最終月曜日（月曜日が祝日の場合は翌火曜日）

年末年始（12月29日～1月3日）

※お部屋のご予約（窓口）と、講座のお申し込みは

全て **10時から** です。

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



11月号

科学の
びっくり箱！

なぜなにレクチャー

お魚ロボットをつくろう！

12/14(日)
14:00～16:00
ハーモニーみどり
2階多目的ホール

対象

共催

申込

小学4年生～6年生 20名

トヨタ自動車株式会社
／協力 トヨタ技術会

10月7日(火)10時～
窓口又はお電話にて受付中

参加費無料



冬の講座！

クリスマス飾りを作ってみよう！

12/7(日)
10:00～12:00
ハーモニーみどり2階
ボランティアルームにて

対象

講師

申込

小学生10名
（低学年の場合、保護者同伴）

中山地域ケアプラザ貸室団体
「マミーカ」※メンバー募集中

電話か窓口にて受付
（申込受付開始は10月7日(火)10時から）

参加費500円



NEW

新たに着任いたしました
職員の紹介です！！

中山地域ケアプラザ
デイ生活相談員
おおうち たくや
大内 拓也



令和7年8月1日付で着任しました。
座右の銘は「継続は力なり」です。
毎日の積み重ねを大切にしています。よろしくお願いします。



《 なないろ★ほっとタイム 》

お子さんの発育・発達に不安や心配を抱えている保護者の方が、情報交換したり、子育てのことなど、自由にお話ができる時間です。お子さんも安心して遊べる場です♪

日 時： **12月11日(木)** 10:00～11:30 (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：未就学児とその保護者

参加費：**無料** 申込はこちらのコード

または、お電話にてお問い合わせ下さい



【今月のテーマ】

児童発達支援事業所ってなに？
鴨居・中山近辺の施設紹介も実施予定！

※ なないろ★ほっとタイムは、「いっぽ」、「はなまる」、「いっぽサテライト」、中山地域ケアプラザの共催事業です。

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： **12月16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)

ちゃちゃちゃ広場

令和7年 **12月1日(月)**

今年もサンタがやってくる!?

毎月第1月曜日に開催しています。

引き続き、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

参加費：**無料** 定 員：12組程

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 》
12月6日(土)

《 初級編 》
12月20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：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)、飲み物 など

申込開始日：入門編：11月1日(土) 初級編：11月15日(土)

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。

休館日には「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—

2026年3月まで

休館日：最終月曜日(祝日の場合は火曜日に変更)



2026年4月から(2026年4月26日(日)から)

休館日：**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。

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。

一人で悩まず
まずは、
話して
みませんか？

【日時】偶数月 第2土曜日 **次回 12月13日(土)**

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。

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、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：**12月21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