



## ご案内



### おやじの時間



男性限定のつどいで  
参加者同士でいろいろな企画をしています  
おやじたちで楽しみながらいっしょに考えて  
楽しみましょう！

- ☆対象：西区在住の概ね 60 歳以上の男性
  - ☆日時：毎月 第4火曜日  
14:00~15:30
  - ☆内容：ゲーム 外出 体操 など  
(お問い合わせください)
- 事前にお申込みの上、ご参加下さい

### 子育て支援

#### みんなで遊ぼう

未就園児集まれ！ お友達をつくりましょう  
第2木曜日 10:00~11:30

##### プレイルーム

- 11/14 フリースペース
- 12/12 南浅間保育園の保育士さんと遊ぼう！

第4木曜日 10:00~11:30

##### ミニプログラム

- 11/28 (木) 千葉明子先生のリトミック
- 12月はお休みです
- ☆ 事前にお申込みが必要
- ☆ 参加費 200円

### ママ友倶楽部

0歳児親子の集いの場です  
いっしょに笑ったり、喜んだり、困ったり・・・  
楽しみながら子育てしましょう

第1火曜日 10:00~11:00

##### ベビーマッサージ

講師：曾根麻奈美先生

- ☆参加費 各回 300円
- ☆定員 20組
- ☆申し込み 前月1日 9:00 から受付  
電話または窓口

#### お問い合わせ

担当：木村 小野 鈴木 小野寺



横浜市戸部本町地域ケアプラザ《地域版》



# とべとべ通信

社会福祉法人横浜市福祉サービス協会

“万人への愛”の花言葉をもつ、チューリップが協会のシンボルマークです。

82号

令和 6年 10月 20日発行

横浜市戸部本町

地域ケアプラザ

横浜市西区戸部本町 50-33

TEL:321-3200 FAX:317-3008

発行責任者 所長 田島小十深

## 西区制80周年記念連携事業

### 第22回

## 戸部ケアまつり

令和6年 11/17(日)

10:30~13:30

戸部本町地域ケアプラザ

美味しい模擬店、楽しい企画が盛りだくさん！

ご家族、お友達とお誘いあわせの上おこしく下さい。

#### 模擬店

やきそば・カレー・豚汁・パン・クッキー  
おにぎり・あられ・おしるこ・大学芋  
植木や手芸販売もあります

ちびっこ、集まれ！

パトカーとアクティブ交番もくるよ！  
こどもゲームコーナー

#### 大抽選会

何が当たるかお楽しみ！

#### ステージ発表

10:30~ オープニング

♪ 平沼マーチングバンド ♪

♪ 平沼バトンキッズ ♪

♪ フラレイマイカイ ♪ 戸部クワイア ♪

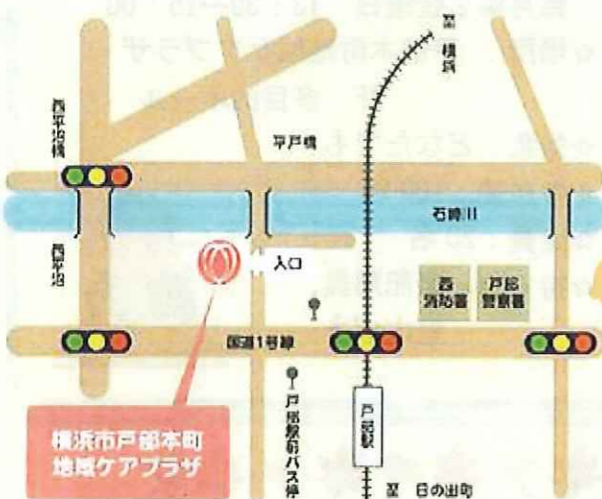
恒例！職員による南京玉すだれ♪

#### ほかにもいろいろ

売り切れ御免！デイサービスお試し給食  
福祉用具センター ベジチェック

<お問い合わせ> 戸部本町地域ケアプラザ  
西区戸部本町50-33 Tel 321-3200  
共催：第一地区・第二地区・第五地区 協賛：東京キリンビバレッジサービス(株)

※雨天決行 駐車場はありません



#### お申し込み・お問合せ

社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会  
横浜市戸部本町地域ケアプラザ

〒220-0041

横浜市西区戸部本町 50-33

TEL:(045) 321-3200 《代表》

(045) 321-3300

(福祉に関する相談専用)

FAX:(045) 317-3008

ホームページ

<http://www.hama-wel.or.jp/office/tobehoncho/>

Line 公式アカウント



公式アカウントを  
開設しました！





# 自主事業のご案内



お申込み・お問い合わせ

TEL: 321-3200



## さくら体操倶楽部 体力測定会

筋力・バランス・脚力・歩行能力・敏捷性を測定します。自分自身の身体のことを知り、体力づくりを続けましょう。



☆日時：11月26日(火) 10:00~11:30

☆場所：平沼平睦自治会館

(平沼1-13-22)

☆講師：ハートケア横浜

理学療法士 ほか

☆対象：西区在住・在勤の方どなたでも

☆参加費：無料 ☆定員：20名

☆持ち物：室内ばき・飲み物

※参加された方の測定の結果は12/10(火)にお伝えいたします。

## 家族介護者のつどい

在宅で介護をされている方、介護の経験がある方、介護に関心のある方の交流会です。日頃の悩みや思いなど介護経験のある方同士が気軽に話せる交流会です。今回は西区在宅介護者の集い「あけぼの会」の方の参加もあります。



☆日時：12月8日(日) 13:00~15:00

☆場所：戸部本町地域ケアプラザ

2F 地域ケアルーム

☆対象：西区在住 どなたでも

☆参加費：無料

☆共催：西区在宅介護者の集い

「あけぼの会」



## 遺言・成年後見制度等 無料 個別相談会

これからも安心して暮らすために元気なうちから備えるため。専門家が個別にご相談にのります。



☆日時：11月12日(火)・1月14日(火)

両日とも①10:00~10:40

②11:00~11:40

☆場所：戸部本町地域ケアプラザ

2F 地域ケアルーム

☆完全予約制 電話でお申込みください

TEL: 321-3200 (後藤・川畑)

※ご希望の方には西区版エンディングノートをご説明の上、差し上げます。

## たのしく脳活！ とべとべゼミナール

まちがい探し、漢字、クロスワードなど問題を解いて頭の体操！みんなで楽しく脳活しましょう。

毎月第2金曜日 13:30~15:00

☆場所：戸部本町地域ケアプラザ

2F 多目的ホール

☆対象：どなたでも

☆参加費：100円

☆定員：20名

☆持ち物：筆記用具、室内ばき



## 出張講座 歌うチャージング体操と フレイル予防

懐かしい歌を歌いながら楽しくからだを動かします。栄養・口腔のフレイル予防も取り入れて健康づくりをしましょう。



☆日時：11月14日(木)・12月12日(木)

各回 13:30~15:00

☆場所：戸部コミュニティハウス 集会室1

☆講師：NPO法人チャージングライフサポート協会 菱沼恵美子氏

歯科衛生士 長島文子氏

☆参加費：無料 ☆定員：15名

☆対象：概ね65歳以上の方、興味のある方

☆持ち物：飲み物・室内ばき

## アクティブシニアの オールティーズカフェ

1950~1960年代の洋楽ヒット曲の流れる部屋で淹れたての美味しいドリップコーヒーを。若かりし日の懐かしい曲、思い出の曲を聴きながら青春時代にタイムスリップ！



☆日時：11月12日(火) 14:00~15:30

☆場所：戸部本町地域ケアプラザ

2F 多目的ホール

☆参加費：無料 ☆定員：25名

☆対象：どなたでも

☆持ち物：飲み物・室内ばき



## 大人のチャレンジ塾 クリスマスリース作り

ヒムロスギやクジャクヒバなど生のグリーンを使ってオンリーワンのクリスマスリースを作ります。玄関やお部屋に飾れば、気分は一気にXmasモードに♪



☆日時：11月20日(水) 10:00~12:00

☆場所：戸部本町地域ケアプラザ

2F 多目的ホール

☆内容：クリスマスリース作り

☆講師：T&Y Flower

☆参加費：2800円 ☆対象：どなたでも

☆定員：12名(申込み受付順)

☆持ち物：飲み物・室内ばき

## Let's Sing! ゴスペルを歌おう

音譜が読めない方、大歓迎！歌が好きな方、みんなで声を出したい方、ストレスを発散したい方、楽しくゴスペルを歌いましょう♪



☆日時：毎月第2水曜日 10:30~12:00

☆場所：戸部本町地域ケアプラザ

2F 多目的ホール

☆講師：細川侑華氏

☆参加費：各回 500円

☆対象：どなたでも

※11/17(日)戸部ケアまつりで歌います  
見に来てね♪

