

※以下の事業は変更、中止の可能性あります。
参加希望の方は事前にお申し込み下さい。 ※キャンセル待ちになる場合がございます。

矢向地域ケアプラザ主催のプログラム (会場：矢向地域ケアプラザ)

	講座名	開催日・時間	定員	参加費	対象	内容	
子育て	とちのき 子育てサロン	1月24日(金) 10:00~11:30	20組	無料	乳幼児・保護者 ・矢向・江ヶ崎 地区の方	室内に滑り台やトンネル、本等を用意。「とちのきず」のお楽しみ企画などもあります。	
	ゆっくりゆっくり 転ばん体操	1月15日(水) 14:00~15:00 ※1月は1回開催	19名	200円 (保険料等)	おおむね 75才以上 ・矢向・江ヶ崎 地区の方	足元が不安になってきた高齢の方向けのゆっくりペースの体操です。	
体 操	リフレッシュ体操	1月16日(木) 13:30~15:00 ※1月は1回開催	20名	300円 (保険料等)	おおむね 60才以上 ・矢向・江ヶ崎 地区の方	「いつまでも若々しく！」音楽に合わせた体操やストレッチ、ダンスを楽しんでいます。	
	朝のヨガ	1月6日・20日(月) 10:00~11:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	大人気のヨガ！参加者から体調が良くなったとの声が届いています。	
	※原則、ヨガのコースは重複して受けることはできません。						
	夜のヨガ 木曜日	1月9日・23日(木) 19:00~20:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	空いている時は木、金、両方に参加できます。事前に登録が必要。定員に達した時点で受付終了となります。予めご了承ください。	
	夜のヨガ 金曜日	1月17日(金) 19:00~20:10 ※1月は1回開催	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先		
趣味	簡単エアロビクス ~青竹ふみふみ エクササイズ~	1月4日(土) 10:30~11:15	15名	250円 (保険料等)	おおむね 50才以上 ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	エアロビクス、青竹ふみ、筋トレ、ストレッチ等々…充実の45分間です。	
	昭和の寺子屋	1月21日(火)10:30~11:30 ※1月は1回開催	15名 程度	100円 (消耗品費等)	どなたでも	脳トレに良いナンプレ(数独)、計算、クイズ等々…いろいろ用意しています。	

矢向地域ケアプラザ後方支援団体の活動のご案内 (会場：矢向地域ケアプラザ)

歌声サロン ふるさとファミリークラブ ~歌と語りを楽しむ~	※感染症拡大防止のため、お休みいたします。	
ボランティアサークル マロニエ 定例会	1月7日(火)・19日(日) 13:30~15:30 参加費：なし	ボランティア活動の予定を決めています。ボランティアをしたい方・マロニエ入会希望の方は、ケアプラザまでお申し出ください。
矢向地区保健活動推進員主催 ポッチャサロン	1月6日(月)14:00~15:30 参加費：なし	老若男女で楽しめる「ポッチャ」初めての方でも大丈夫です。参加者募集中です！！

矢向・江ヶ崎子どもフェスタ

1月26日(日)10:00~14:00

矢向地区センター・矢向地域ケアプラザ

【1階 ケアプラザ】10:30~14:00

紙芝居・読み聞かせ
ベビー向けおもちゃ作り
手あそび
ふれあいあそび



【地下1階 地区センター】10:00~14:00

子ども遊びコーナー
ステージ(ダンス・樽太鼓・民族舞踊など)
ビンゴゲーム大会
多文化共生コーナー



【2階 地区センター】10:30~14:00

矢向ふれあいカフェ
(飲み物無料、食べ物有料)



【駐車場】10:30~12:30

はたらく車コーナー 等



ご家族、お友達同士でぜひご参加ください。
内容が変更になる場合もございます。

介護なんでも相談室

1月18日(土)13:30~15:00

矢向地域ケアプラザ ボランティアルーム

参加費無料！
事前申込不要・出入り自由



介護の悩みを話し合ったり、介護方法や制度・サービスに関する情報交換などを行ったりしています。

とちのき手芸の会

要予約

【光るアクリルスタンド】

1月10日(金)13:30~15:00

矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：600円(材料費・保険料等)

講師：長田 星香氏

定員：16名 ※矢向・江ヶ崎地区の方優先

持ち物：はさみ ※マスク着用

※応募者の中から抽選し、12月18日(水)に参加の可否をご連絡します

スタンドグラス
のような素敵な
アクリルスタンドを
作ってみませんか？
(横8cm、高さ9.5cm
単4電池2本使用)



1月生まれの方！ (更新無料)

とちーホルダーの更新をお願いします！

登録事項に変更がない場合でも、
ケアプラザまで一度お電話ください。



プラザギャラリー ~当館1階のミニ作品~

12月「矢向小学校キッズクラブ」様

1月「ひまわり写真クラブ」様

ケアプラザでは、毎月、様々な団体の方にボランティアで作品を展示していただいています。ぜひご覧ください。



横浜市矢向地域ケアプラザ

代表電話：045-573-0020

相談電話：045-573-0029

(福祉・保健に関する相談)

※来所やオンラインでの相談をご希望の方は
あらかじめ、お電話でご予約ください！





地域活動交流事業

ハロウィン撮影会を開催しました！



矢向地域ケアプラザの子育て事業では、さまざまな季節ごとのイベントを行っています。10月25日(金)は「とちのき子育てサロン」のハロウィンイベントを実施しました。

ハロウィンの背景と一緒にお子さんのコスプレ等の写真を撮り、お子さんや親御さん同士の新たな出会いの機会にもなりました。景品のパンプキンぬいぐるみを作成したデイサービスの皆様も、子どもたちとふれあうことができ、笑顔がたくさん見られました。



小春&小夏だより

矢向地域ケアプラザデイサービス

デイサービスは「秋色」でいっぱいです！

矢向地域ケアプラザでは、指先の機能訓練の一環として「制作」に力を入れています。ひとりひとりの個性の表れた作品やみんなで力を合わせた大作など・・・お部屋を明るく彩ってくれています。



見事なイガ栗



シンボルツリーもすっかり紅葉



たくさんのフクロウちゃん



地域包括支援センター

GOGO 健康ライフ講座 ながいきの知恵 秋編！

GOGO 健康ライフ講座「ながいきの知恵」秋編を新鶴見小学校のコミュニティハウスで実施しました。講座の内容は、顔ヨガ・栄養・姿勢ウォーキング・歯科でした♪

顔ヨガと姿勢ウォーキングは、GOGO 健康ライフ講座では初めての実施でしたが、皆さん楽しみながら学ぶことができ、自然と笑顔になっていました♪

講座終了後は、口角が上がったり、背筋が無理なく伸びたり、目に見える形で効果があり、楽しく体験できました。

健康ライフを過ごすため、楽しみながら皆さんで学んでいけたらよいですね♪



矢向地域ケアプラザのデイサービスにぜひ1度ご相談ください！

このような不安や心配はありませんか？

一人暮らしで栄養不足が心配...

生活の中に楽しみがない時間を持て余している

自分で入浴することが難しい

認知症状が進行穏やかに暮らしたい



矢向地域ケアプラザのデイサービスは入浴やお食事、機能訓練等の基本的な介護サービスに加えご本人・ご家族に寄り添うケアを提供しています。

ご本人が楽しみを持ち、生きがいを感じ、住み慣れた地域でその方らしい生活を続けられるように支援して参ります。



横浜市矢向地域ケアプラザデイサービス

045-573-0020

担当者:岡野・山田・若菜・植田・佐々木・小里

