



横浜市東本郷地域ケアプラザは、社会福祉法人横浜YMCA福祉会が指定管理者として運営しています。

2025年 9月の講座

おなかの健康教室

- 日程 9月18日(木)
 時間 10時10分～11時10分
 会場 東本郷地域ケアプラザ
 協力 神奈川東部ヤクルト販売株式会社
 内容 おなかのお話しについて
 おなかの体操
 定員 25名
 対象 60歳以上の方
 受付 8月1日(金)より
 ※ヤクルト1000の試飲があります。乳製品・大豆アレルギーのある方はご注意ください。

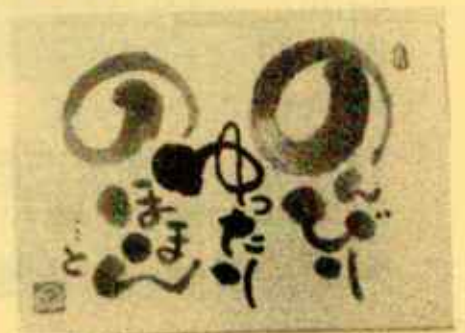


2025年 10月の講座

おのれしょ

己書で自分を表現しよう

- 日程 10月22日(水)
 時間 10時00分～12時00分
 会場 東本郷地域ケアプラザ
 講師 水天一碧己書道場 中村 智香氏
 内容 筆ペンを使った自由な書道です。ルールは無いので、自由に表現を楽しめます
 定員 15名
 参加費 300円
 対象 どなたでも
 受付 8月1日(金)より



プログラム 2025年8月日程

☎ 045-471-0661 お電話もしくは受付窓口にてお申し込みください。

イベント	日程	時間	定員	参加費
スクエアステップ 転倒予防介護予防、体力づくりを目的とします。 ※飲み物・上履きをご持参ください。	8月6日(水)	14:00～15:15	30名 (各回)	無料
	8月20日(水)			
のんびりサロン 趣味の作品作りや、おしゃべりを楽しむなど自由にお過ごしください。どなたでもお気軽にご参加ください。	8月7日(木)	13:30～15:30	予約不要	¥100 (お茶菓子代)
	8月19日(火)			
健康体操 ストレッチとコグニサイズで認知予防。 ※飲み物・上履きをご持参ください。	8月16日(土)	13:00～13:45	30名 (各回)	無料
キッズオアシスひがぼん 未就園児とその保護者対象の親子の広場です。お気軽にお立ち寄りください。	8月14日(木)	10:00～11:45	予約不要	無料
	8月26日(火)			
囲碁サロンかやの木会 どなたでもご参加いただけます。 ※スリッパをご持参ください。	毎週水曜日開催	13:00～17:00	予約不要	無料
ピンポンサロン どなたでもご参加いただけます。 ※シューズ・ラケット・ボールをご持参ください。	毎週火曜日	16:00～18:00	予約不要	無料
	8月16日(土)	15:00～17:00		

生活支援コーディネーターより

♪ うたごえ広場 ♪

会場 東本郷地域ケアプラザ 多目的ホール

日程 9月14日(日)

時間 14:00～16:00

参加費 200円(お茶・お菓子代)

持ち物 スリッパ

対象者 会場まで自身で来場出来る方

歌謡曲や童謡、懐かしい歌をみんなで歌います。

お申込みはいりません。(初めての方大歓迎)



地域包括支援センターからのお知らせ

◆もの忘れ相談◆



もし、ご家族やお知り合いが「忘れっぽくなったかな?」や「もの忘れかな?」とご心配になったらご遠慮なく、下記の「福祉に関する相談」へお電話ください!

元気会横浜病院院長で東本郷地域ケアプラザ協力医の
北島先生とのご相談の日取りを調整いたします。



◆こころの病相談◆

こころの病気でお悩みの方はお気軽にご相談ください。専門相談員がお話をうかがいます。

日時:8月28日(木) 15:00~16:00

申込:2日前までに下記「福祉に関する相談」へ

協力:緑区生活支援センター

◆行政書士の個別相談会◆

成年後見・遺言・相続などのご相談を行政書士が承ります。

日時:9月25日(木) 13:00~15:00

申込:2日前までに下記「福祉に関する相談」へ

協力:コスモス・成年後見サポートセンター

9月20日(土)に『介護者のつどい』を実施します。下記の【福祉に関する相談】までお問い合わせください。

福祉に関する相談: 045-471-0677

平日9:00~18:00 日祝9:00~17:00
毎月第4日曜と12月29日~1月3日休館

デイサービスより

デイサービス・ボランティア募集

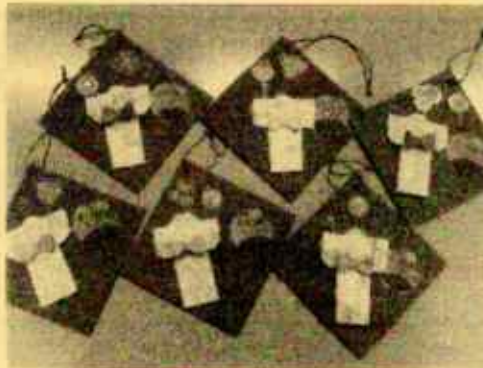
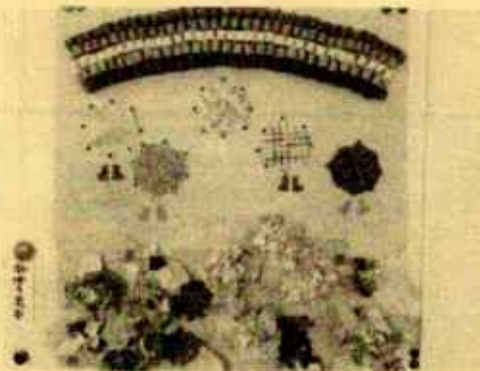
デイサービスでボランティアをしてみませんか。
入浴後のドライヤーをかけたり、お茶出し、配膳
など...ご興味のある方は、ご連絡おまちしております。

時 間 10時から12時の間で空いている時間

内 容 ドライヤーかけ、お茶出し

食事の配膳、傾聴など

資 格 特になし



☆☆☆一緒に働く人を募集(^^♪

★運転手8:00-9:30 16:00-17:30

若干名 時給1,162円より



旧Twitterもご覧ください!!

東本郷地域ケアプラザ
SNS事業報告サイト



2025年 8月の予定

☆☆ 休館日 ☆☆
8月24日(日) 施設点検日のため

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 ★夏バテ・ 脱水予防食
3	4 ★スマホ 教室	5 ピンポン サロン	6 囲碁サロン 自習室 ★スクエア ステップ	7 のんびり サロン	8	9
10	11(祝)	12 ピンポン サロン	13 囲碁サロン	14 ひがぼん	15	16 ★健康体操 ・ラ・オラン ジュカフェ ・囲碁クラブ ・ピンポン サロン
17	18	19 のんびり サロン ピンポン サロン	20 囲碁サロン ★スクエア ステップ	21	22	23 かもかも クラブ
24 休館日 31	25	26 ひがぼん ピンポン サロン	27 囲碁サロン 自習室	28 ★こころの 病相談会	29	30

★の事業は、ケアプラザへの事前予約が必要となります。

東本郷地域ケアプラザ
最新情報はこちらからどうぞ

地域の情報は東本郷地区社会福祉協議会
ホームページをご覧ください。

<http://higahonsyakyou.a.la9.jp/>

