

2025

9

横浜市東本郷地域ケアプラザ

〒226-0002 横浜市緑区東本郷5-5-6

TEL:045-471-0661 FAX:045-471-0678 <https://www.yokohamaymca.org>

発行日:2025年5月1日 発行責任者:所長 相馬良文



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

うたごえ広場

日程 9月14日(日)
時間 14:00~16:00
会場 東本郷地域ケアプラザ 多目的ホール
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



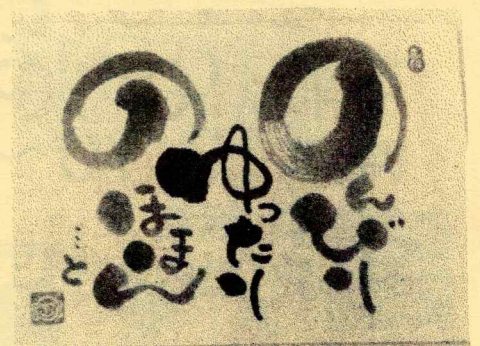
歌謡曲や童謡、懐かしい歌をみんなで歌います。
お申込みはいりません。(初めての方大歓迎)

2025年 10月の講座

おのれしよ

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9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。	9月3日(水)	14:00～15:15	30名 (各回)	無料
	9月17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。	9月4日(木)	13:30～15:30	予約不要	¥100 (お茶菓子代)
	9月16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。	9月20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。	9月11日(木)	10:00～11:45	予約不要	無料
	9月23日(祝火)			
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 ★23日(火・祝)はピンポンサロンはお休み	16:00～18:00	予約不要	無料
	9月6日(土)	15:00～17:00		
	9月20日(土)			

生活支援コーディネーターより

『教えて！専門家 ～変形性膝関節症のおはなし～』

講師：牧野記念病院 整形外科 医長 西川 洋平 医師

日程：10月16日(木)

時間：10:10～11:10

参加費：無料

持ち物：室内履き

申込受付 9/1～

電話 045-471-0661

★歩くためにも必要不可欠なひざの話を
専門家の医師を講師に招き予防法や対策を
教えていただきます

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。



◆ 介護者のつどい ◆

「認知症世界の歩き方」実践ワークショップ
～認知症の「なぜ？」が

「なるほど！」に変わる時間～

日にち:9月20日(土) 時間:12:00～13:30

参加費:無料 定員:5名様まで

お申込は9月13日(土)までに

下記”福祉に関する相談”へ

*ラ・オランジュのコーヒーチケット付き



◆ こころの病相談 ◆

専門の相談員がお悩みを伺います

時間 15:00～16:00

協力:緑区生活支援センター

◆ 行政書士の個別相談会 ◆

成年後見等のご相談を行政書士が承ります

時間 13:00～15:00

協力:コスモス・成年後見サポートセンター

いずれの相談会も9月25日(木)に開催です

申込は2日前までに下記”福祉に関する相談”へ

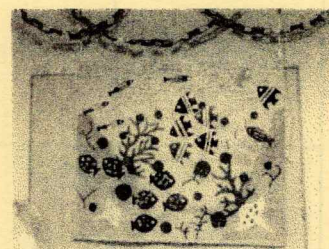
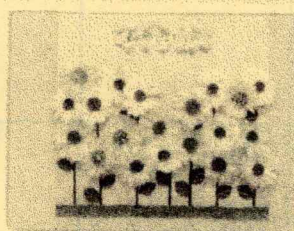
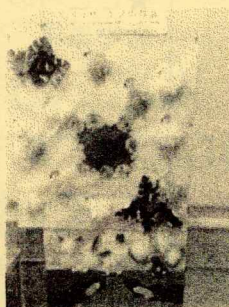
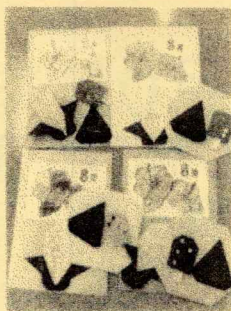
福祉に関する相談：045-471-0677

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

まだまだ暑い日が続きます。喉が渴いていなくてもこまめに水分、塩分補給を行いましょう！

室内エアコンや扇風機などをうまく利用し、環境を快適にすることも大切です。元気に暑い夏を乗り切りましょう♪



デイサービスのご見学、お問い合わせは
お気軽にご相談ください。



☆☆☆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 9月の予定

☆☆ 休館日 ☆☆
9月28日(日) 施設点検日のため

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 ピンポン サロン	3 囲碁サロン ★スクエア ステップ	4 のんびり サロン	5	6 ★簡単体操 講座 ピンポン サロン
7 ★ウクレレ 講座	8	9 ピンポン サロン	10 囲碁サロン 自習室	11 ひがぽん	12	13
14 うたごえ 広場	15(祝)	16 のんびり サロン ピンポン サロン	17 囲碁サロン ★スクエア ステップ	18 ★おなかの 健康教室	19	20 ★健康体操 ★介護者のつどい ・ラ・オラン ジュカフェ ・園芸クラブ ・ピンポン サロン
21	22	23(祝) ひがぽん	24 囲碁サロン	25 ★個別 相談会 ★こころの 病相談室	26	27 かもかも クラブ
28 休館日	29	30 ピンポン サロン				

★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://higahonsyakyoku.a.la9.jp/>



音楽で楽しく

体を動かそう

申し込み必要

9月1日より

受付開始



参加費無料

2025年10月4日(土)

場所

東本郷地域ケアプラザ多目的ホール

時間

10:15~11:15

内容

音楽のリズムに合わせて、楽しく運動します。

講師

石川 礼子

持ち物

●飲み物 ●室内履き

お申し込み先

東本郷地域ケアプラザ

住所：横浜市緑区東本郷5-5-6

TEL：045-471-0661

公式X



公式ホームページ

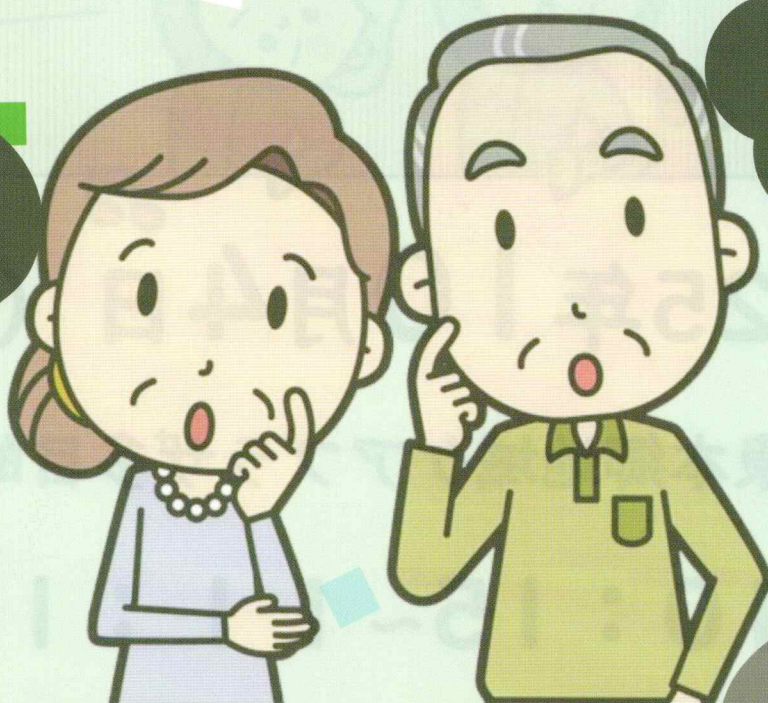


教えて！専門家

変形性膝関節症のおはなし

膝が痛くならない
予防法とか
あるのかしら

膝が痛いけど
何か対策が
あれば



受講料無料！
予約受付 9/1～

講師

牧野記念病院 整形外科 医長

西川 洋平 医師



10 : 10



11 : 10

10月16日（木）

開催場所

東本郷地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物

上履き

お問い合わせ先

東本郷地域ケアプラザ

参加のお申込み・お問い合わせはこちらまで

☎ 045-471-0661