

横浜市東本郷地域ケアプラザ

NEWS

〒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10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 11月の講座

スマホ・タブレット講座

スマホ・タブレットの【基本操作】を解説いたします。また、スマホだと画面が見づらい方でタブレットの購入を考えている方、レンタルタブレットをご用意いたします。ぜひご参加ください。

- | | |
|-----|---------------------------------------|
| 日 程 | 11月13日(木) |
| 時 間 | 12時30分～15時15分 |
| 会 場 | 東本郷地域ケアプラザ内 |
| 内 容 | 【地図】グーグルマップの使い方
【ネット検索】調べる方法、検索のコツ |
| その他 | スマホ・タブレット先着各3名 無料レンタルできます |
| 定 員 | 30名 |
| 対 象 | スマホタブレット操作に興味のある方 |
| 受 付 | 10月1日(水)より |



2025年 10月のイベント

ひがぽん ハロウィン

トリックオアトリート

10月のひがぽんは、バルーンアートとハロウィンをいっしょに楽しめます。長い風船でいろいろな形を作ります。何ができるかは、お楽しみに！ハロウィンでは、ケアプラザの中をまわって、お菓子のプレゼントをもらいましょう。2階の部屋にも行く予定です。
※特別なご用意は必要ありません。(衣装等)

- | | |
|-----|-------------|
| 日 程 | 10月28日(火) |
| 時 間 | 10:00～11:45 |
| 会 場 | 東本郷地域ケアプラザ内 |
| 参加費 | 無料 |
| 対 象 | 0歳児～未就学児の親子 |



プログラム 2025年10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。	10月1日(水)	14:00～15:15	30名 (各回)	無料
	10月15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。	10月2日(木)	13:30～15:30	予約不要	¥100 (お茶菓子代)
	10月21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。	10月18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。	10月9日(木)	10:00～11:45	予約不要	無料
	10月28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
	10月4日(土)	15:00～17:00		
	10月18日(土)			

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 11月9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:10月23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:11月27日(木) 13:00~15:00

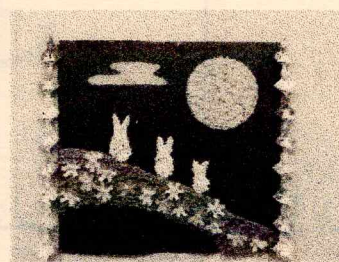
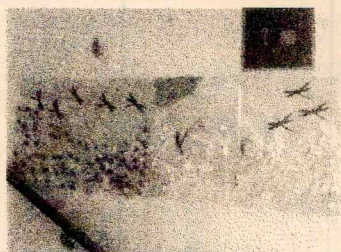
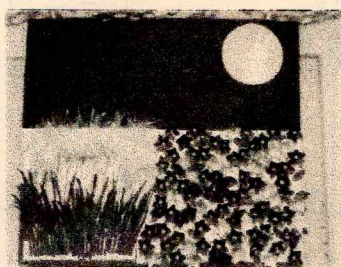
申込:2日前までに下記”福祉に関する相談”へ
協力:コスモス・成年後見サポートセンター

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

少人数でおしゃべりを楽しみたい方、お風呂で体をきれいに洗いたい方など、デイサービスでは、ご利用者様のご希望に沿ってスタッフがきめ細かく対応させていただきます。
日中を家から出て過ごしませんか？見学の際は送迎体験をご利用ください。
お問合せお待ちしております。



利用者の皆さんと作った作品です!!事務所前やデイルームに飾っています♪

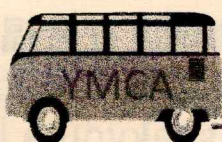
☆☆☆一緒に働く人を募集(^^♪

★運転手8:00-9:30 16:00-17:30

若干名 時給1,225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 10月の予定

☆☆ 休館日 ☆☆
10月26日(日) 施設点検日のため

日	月	火	水	木	金	土
			1 囲碁サロン ★スクエア ステップ 自習室	2 のんびり サロン	3	4 ★音楽で楽 しく体を動 かそう ピンポン サロン
5	6	7 ピンポン サロン	8 囲碁サロン 自習室	9 ひがぼん	10	11
12	13(祝)	14 ピンポン サロン	15 囲碁サロン ★スクエア ステップ 自習室	16 ★教えて 専門家 変形関節 症のおはな し	17	18 ★健康体操 ・ラ・オラン ジュカフェ ・園芸クラブ ・ピンポン サロン
19	20	21 のんびり サロン ピンポン サロン	22 ★己書で自 分を表現し よう 囲碁サロン 自習室	23 ★こころの 病相談室	24	25 かもかも クラブ
26 休館日	27	28 ひがぼん ピンポン サロン	29 囲碁サロン 自習室	30	31	

★の事業は、ケアプラザへの事前予約が必要となります。

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/>

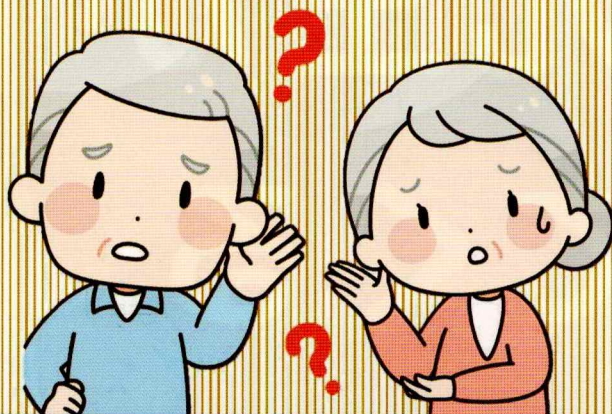
東本郷地域ケアプラザ
最新情報はこちらからどうぞ



聞こえの講座

申し込み必要

10月1日より
受付開始



参加費無料

2025年11月6日(木)

時間

10:10~11:40

場所

東本郷地域ケアプラザ多目的ホール

内容

聞こえの仕組み、難聴って？
耳鼻科の受診ポイント など

講師

横浜ラポール聴覚障害者情報提供施設
聴覚障害支援員

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



レク先生が やってくる

参加者
募集中！



申込受付
10/1～

みんなで楽しく体を動かしませんか？

簡単な健康体操や、みんなでワイワイ楽しめる頭の体操など
笑って、動いて、心も体もリフレッシュしましょう

日時

11月20日(木) **9:40～11:10**

場所

東本郷地域ケアプラザ
多目的ホール

対象

65歳以上

定員

20名

講師

青木 美枝子 氏

参加費

無料

持ち物

飲み物、室内履き、汗拭きタオル（長めのもの）

申込・お問い合わせ

東本郷地域ケアプラザ

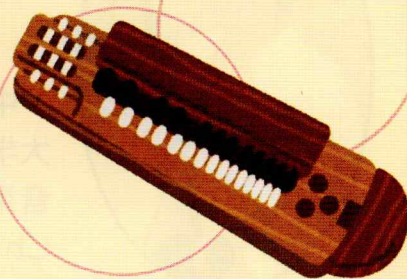
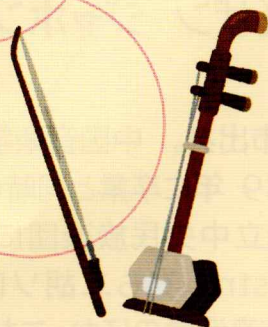
TEL: **045-471-0661**



無料イベント

楽しもう！

中国の二胡と日本の大正琴



2025 年

11 月 2 日(日) 13:30~15:00

開催場所

東本郷地域ケアプラザ 多目的ホール

定員

40 人(先着順)

申込み

東本郷地域ケアプラザ ☎045-471-0661

窓口または電話

プログラム

1部 二胡の演奏 ~ 章佳紅 (ザン ジャホン)さん

2部 大正琴の演奏 ~ 琴伝流大正琴グループ「アプリコット」

3部 二胡と大正琴の合奏 ~ ♪「ふるさと」 ♪「あかとんぼ」



プロフィールは裏面をご覧ください

〈お問合せ〉

主催:みどり国際交流ラウンジ(緑区中山1-6-15 パームビュービル5階)

共催:東本郷地域ケアプラザ(緑区東本郷5-5-6)

TEL 045-532-3548 (休館日を除く9:30~18:00)

TEL 045-471-0661 (休館日を除く9:00~18:00)

(水曜日のみ9:30~21:00)

(日・祝日 9:00~17:00)

出演者プロフィール



章佳紅(ザン ジャホン)

中国江蘇省南京市出身。中国音楽学院大学附属中学を経て、同大学器楽科を 1989 年に卒業と同時に、二胡奏者として中国民族音楽で最高峰の国立中央民族楽団に入団。また、Singapore Chinese Orchestra でも二胡ソロ奏者として活躍した後、1998 年に来日。演奏活動のほか、二胡の演奏指導も行う。

幼少時から南京で著名二胡演奏作曲家の張鋭と沈正陸に、北京の大学では巨匠劉明源等に師事。中国南部特有の繊細な音色と中国北部奏法の力強さを併せ持つ、独自の二胡演奏スタイルを確立。

グループ アプリコット



私たちは、琴伝流(きんでんりゅう)大正琴「グループ アプリコット」です。

緑区民まつりでの演奏をはじめ、鴨居・東本郷など緑区内各地区で演奏活動をしています。

全国大会にも毎年参加し、日ごろのお稽古の成果を発揮しています。最近では、国際交流の催しにもお声をかけていただいております、活動の範囲が広がっています。

私たちは、楽しく弾くことを心掛け、いろいろなジャンルの曲にも挑戦しています。特にタンゴは、メンバー皆大好きです。

琴伝流大正琴は、ソプラノ・アルト・テナー・ベースと 4 つの琴で演奏します。音の重なりを楽しんでお聴きください。

中国の弦楽器「二胡」、日本の弦楽器「大正琴」、それぞれの音色をどうぞお楽しみ！