

〒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



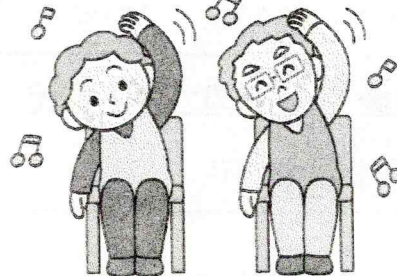
横浜市東本郷地域ケアプラザは、社会福祉法人横浜YMCA福祉会が指定管理者として運営しています。

2025年 11月の講座

レク先生がやってくる

みんなで楽しく体を動かしませんか？

日程	11月20日(木)
時間	9時40分～11時10分
会場	東本郷地域ケアプラザ内
内容	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
講師	青木 美恵子氏
定員	20名
対象	65歳以上



2025年 11月のイベント

ひがぽん こうえんであそぼう

子育てサロンは10時より開催しています。通常どおりご参加ください

日程	11月13日(木)
時間	10:30～12:00
会場	下田公園
内容	公園で自然に触れながら 楽しい時間を過ごします

参加費	無料
対象	0歳児～未就学児 の親子
主催	緑区地域子育て支援拠点 いっぽ



※雨天時は、室内にて実施
サロンは同時並行しております

プログラム 2025年11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。	11月5日(水)	14:00～15:15	30名 (各回)	無料
	11月19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。	11月6日(木)	13:30～15:30	予約不要	¥100 (お茶菓子代)
	11月18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。	11月15日(土)	13:00～13:45	30名 (各回)	無料
キッズオアシスひがぽん 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。	11月13日(木)	10:00～11:45	予約不要	無料
	11月25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	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 25日は休み	16:00～18:00	予約不要	無料
	11月1日(土)	15:00～17:00		
	11月15日(土)			

生活支援コーディネーターより

園芸クラブ

日にち:毎月第3土曜日(11月15日、12月20日)

時間:14:00～14:30

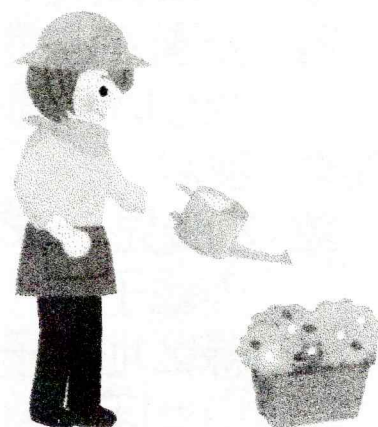
持ち物:軍手

花や野菜を植えて育てたり、草むしりをしたり。

ゆるーくのんびりと活動しています。

作業後にはお茶を飲みながらおしゃべりしましょう。

予約不要・無料でどなたでも参加可能ですので
ぜひお越しください。お待ちしております♪



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。



◆ 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:11月27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

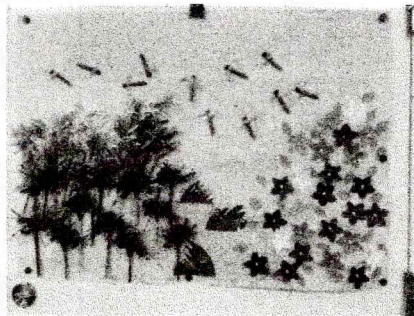
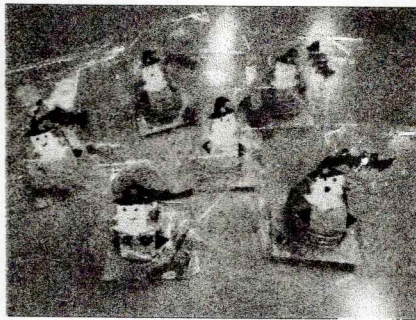
申込:2日前までに下記”福祉に関する相談”へ

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



季節ごとの作品制作や体力作りの運動は個別活動とグループ活動を組み合わせて行っています

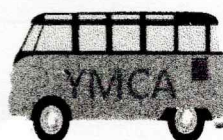
☆☆☆一緒に働く人を募集(^^♪

★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 11月の予定

☆☆ 休館日 ☆☆☆
11月23日(日) 施設点検日のため。

日	月	火	水	木	金	土
						1 ピンポン サロン
2	3(祝)	4 ピンポン サロン	5 囲碁サロン 自習室 ★スクエア ステップ	6 のんびり サロン ★聞こえ の講座	7	8
9 うたごえ 広場 マルシェ	10	11 ピンポン サロン	12 囲碁サロン 自習室	13 ひがぽん ★スマホ教 室	14	15 ★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
16	17	18 のんびり サロン ピンポン サロン	19 囲碁サロン 自習室 ★スクエア ステップ	20 ★レク先生 がやってく る	21	22 かもかも クラブ
23 休館日 30	24(祝)	25 ひがぽん	26 囲碁サロン 自習室	27 ★こころの 病相談室 ★個別相談 会	28	29

★の事業は、ケアプラザへの事前予約が必要となります。

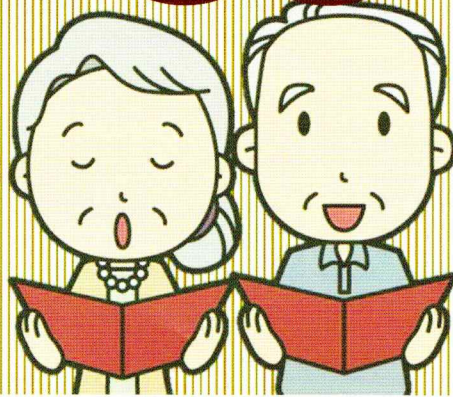
東本郷地域ケアプラザ
最新情報はこちらからどうぞ



歌を歌って

いつまでも元気

申し込み必要
11月1日より受付開始



参加費無料

2025年12月6日(土)

時間

10:15~11:45

場所

東本郷地域ケアプラザ多目的ホール

講師

音楽レクリエーションインストラクター
小瀧 かおり先生

内容

童謡や昔の歌をみんなで歌いましょう。

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



L'orange

ラ・オランジュ

毎月第3土曜日

13:30~15:00



L'orange カフェとは

誰でも気軽に集まれる場所です。
お茶を飲みながら相談したり談笑したり。
過ごし方に決まりはありません。
どうぞお気軽にお立ち寄りください。

場所

東本郷地域ケアプラザ
エントランスホール

予約

不要

参加費

1杯50円

(茶菓子付き)



東本郷地域ケアプラザ

〒226-0002 横浜市緑区東本郷5-5-6

☎ 045-471-0661