

2025

12

横浜市東本郷地域ケアプラザ

YMCA

つなぐ。よくなくていい。

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12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 12月

みんなで脳トレ😊

会場 東本郷地域ケアプラザ 多目的ホール

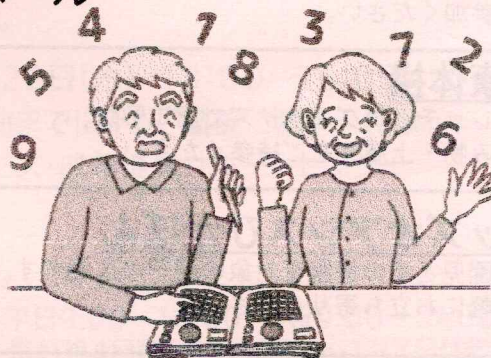
日程 12月18日(木)

時間 10:10~11:10

参加費 無料

持ち物 スリッパ

対象者 会場まで自身で来場出来る方



みんなでわいわいお話ししながら、数独(数字のパズル)や漢字、
なぞなぞなどの脳トレを楽しみましょう♪



受付 12月1日(月)より

2025年 12月

ひがぽん クリスマス

メリークリスマス

みんなで、プチクリスマス会を楽しみましょう。

ボランティアさんとバルーンでクリスマスの飾りを作ったり、サン
タさんからお菓子のプレゼントもあります。

どうぞ、お気軽にお越しください！

日程 12月23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12月日程

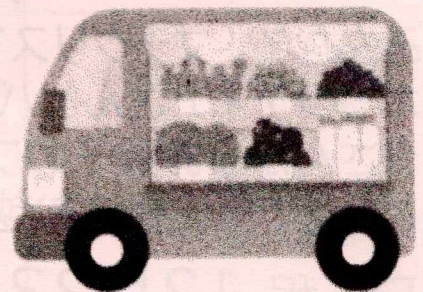
☎ 045-471-0661 お電話もしくは受付窓口にてお申し込みください。

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。	12月3日(水)	14:00～15:15	30名 (各回)	無料
	12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。	12月4日(木)	13:30～15:30	予約不要	¥100 (お茶菓子代)
	12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。	12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。	12月11日(木)	10:00～11:45	予約不要	無料
	12月23日(火)			
囲碁サロンかやの木 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 12/30休み	16:00～18:00	予約不要	無料
	12月6日(土)	15:00～17:00		
	12月20日(土)			

生活支援コーディネーターより

◆移動販売◆

東本郷には移動販売の拠点が3箇所あります。
是非足を運んでみてください。



毎週木曜日（悪天候の場合は中止の時あり）

- 東本郷地域ケアプラザ前 10:00～10:20
- 第三団地集会所横 10:40～11:00
- 三菱公園 11:20～11:40

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伺います。

日時:12月25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:1月22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

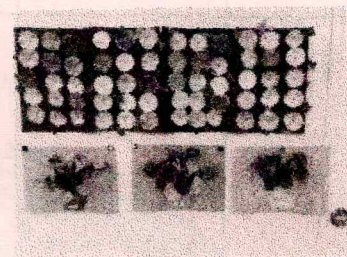
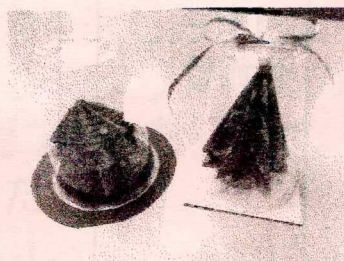
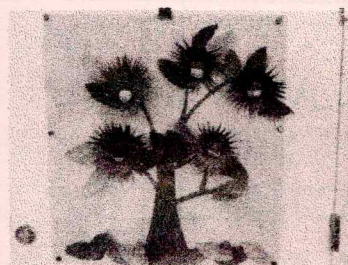
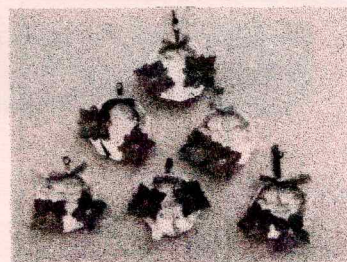
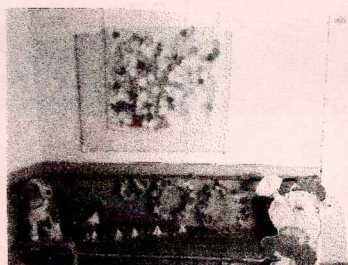
平日9:00~18:00 日祝9:00~17:00

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

デイサービス見学・新規相談など募集中!!

お問い合わせおまちしております

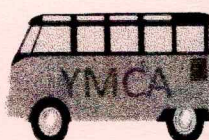


年末年始2025年12月27日(土)~2026年1月4日(日)まで
営業をお休みさせていただきます。

☆☆☆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



2025年 12月の予定

☆☆ 休館日 ☆☆☆
12月28日～1月3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 自習室 ★スクエア ステップ	4 のんびり サロン	5	6 ★歌を歌っ ていつまで も元気 ピンポン サロン
7	8	9 ★しめ飾 りを作ろう ピンポン サロン	10 囲碁サロン 自習室	11 ひがぽん	12	13
14	15	16 ピンポン サロン のんびり サロン	17 囲碁サロン 自習室 ★スクエア ステップ	18 ★みんな で脳トレ	19	20 ★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
21	22	23 ひがぽん ピンポン サロン	24 囲碁サロン 自習室	25 ★こころの 病相談会	26	27 かもかも クラブ
28 休館日	29 休館日	30 休館日	31 休館日			

★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

