

〒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:2026年1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。

2026年 1月

## ひがぽん 節分

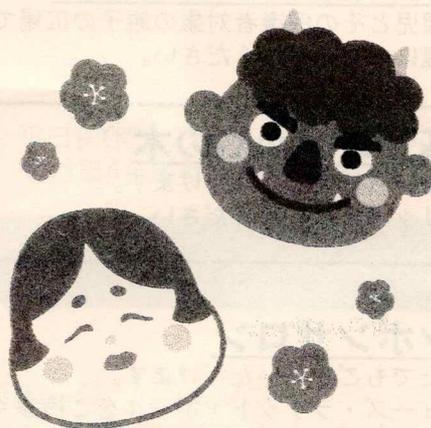
### 鬼はそと、福はうち

みんなで、邪気を追い払おう。

ボランティアさんとバルーンで節分の飾りを作ったり、楽しい時間を過ごしましょう。

どうぞ、お気軽にお越しください！

日程 1月27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



2026年 2月

## ウクレレでアンサンブルを楽しみましょう

ウクレレ経験者の方、今回初めての参加も大歓迎です。

お申込みは、随時受付

日程 2月8日(日)  
 時間 14:00~16:15  
 会場 東本郷地域ケアプラザ(多目的ホール)  
 内容 プロの講師によるウクレレ講座  
 定員 25名  
 参加費 500円  
 対象 ウクレレをお持ちで、ドレミファソラシドと基本のコードが弾ける方



# プログラム 2026年1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
<b>スクエアステップ</b> 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。	1月7日(水)	14:00～15:15	30名 (各回)	無料
	1月21日(水)			
<b>のんびりサロン</b> 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。	1月20日(火)	13:30～15:30	予約不要	¥100 (お茶菓子代)
<b>健康体操</b> 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。	1月17日(土)	13:00～13:45	30名 (各回)	無料
<b>キッズオアシスひがぼん</b> 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。	1月8日(木)	10:00～11:45	予約不要	無料
	1月27日(火)			
<b>囲碁サロンかやの木</b> 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
<b>ピンポンサロン</b> 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
	1月17日(土)	15:00～17:00		

## 生活支援コーディネーターより

### 歌うチャージング体操体験会

**日 程** 1月20日(火)  
**会 場** 東本郷地域ケアプラザ 多目的ホール  
**時 間** 10:00～11:15  
**参加費** 無料  
**講 師** 渡部 孝子氏  
**持ち物** 室内履き  
**定 員** 20名  
**受 付** 1月5日(月)より  
 歌いながら楽しく体を動かしましょう



# 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: 1月22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。

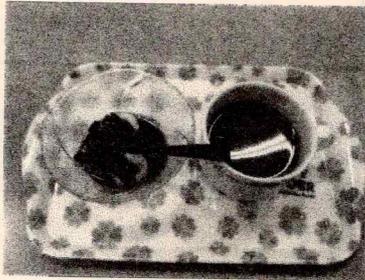
日時: 1月22日(木) 13:00~15:00

申込: 2日前までに下記”福祉に関する相談”へ

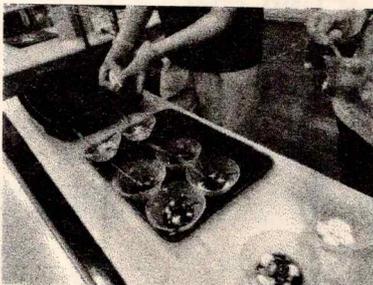
協力: コスモス・成年後見サポートセンター

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



おやつレクレーションも  
楽しまれています♪



去年度も大変お世話になりました。  
今年度もデイサービスを宜しく願いいたします。



横浜市からいただいた  
シクラメン🌸

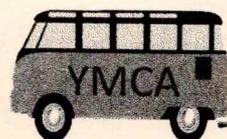
デイサービス見学・新規相談など  
お気軽にお問い合わせください



☆☆☆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1,225円より



# 2026年 1月の予定

☆☆ 休館日 ☆☆☆  
1日～3日、25日 施設点検日のため

日	月	火	水	木	金	土
				1 休館日	2 休館日	3 休館日
4	5	6 ピンポン サロン	7 囲碁サロン 自習室 ★スクエア ステップ	8 ひがぼん	9	10
11 うたごえ 広場	12	13 ピンポン サロン	14 囲碁サロン 自習室	15	16	17 ★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
18	19	20 ★歌うチャーミ ング体操体験会  のんびりサロン ピンポンサロン	21 囲碁サロン 自習室 ★スクエア ステップ	22 ★こころの 病相談会  ★個別 相談会	23	24 かもかも クラブ
25 休館日	26	27 ひがぼん  ピンポン サロン	28 囲碁サロン 自習室	29	30	31

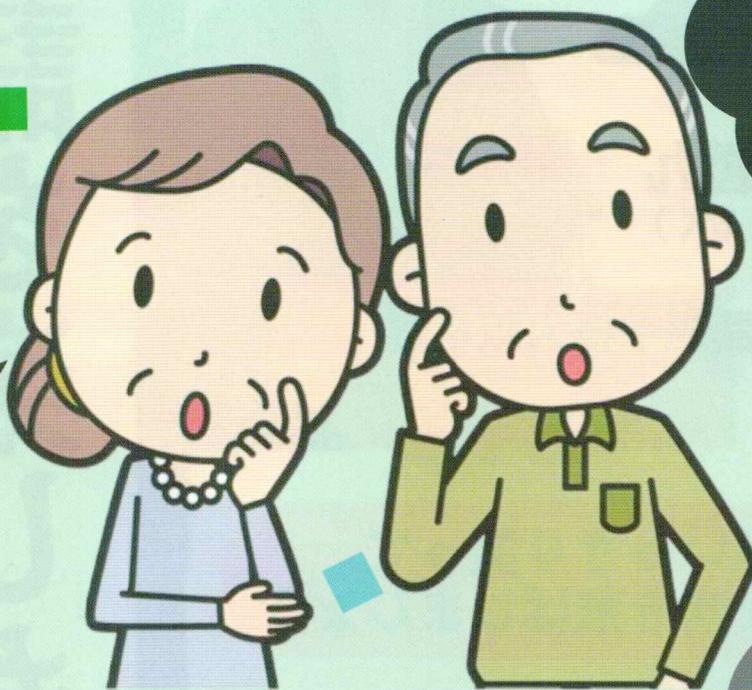
★の事業は、ケアプラザへの事前予約が必要となります。

東本郷地域ケアプラザ  
最新情報はこちらからどうぞ



# 教えて！専門家 脳卒中のおはなし

脳卒中を予防するには  
どうしたら  
いいの



脳卒中って聞いた  
ことあるけど…  
知っておいて損は  
ないな

受講料無料！  
予約受付 1/5～

講師

牧野記念病院 脳神経科 医長

阿部 克智 医師



2月9日 (月)

10 : 10

▼  
11 : 10

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



**浪漫亭 来舞**  
(ろまんてい らいぶ)

全日本社会人落語選手権  
大阪本選 優勝  
社会人落語日本一決定戦 準優勝



**千里家 丸九**  
(せんりや まるく)

全日本社会人落語選手権大阪本選  
5連覇殿堂入り  
その他多数受賞

上方落語で思いっきり笑って  
日常の疲れを吹き飛ばしましょう

**3月1日** 日

**場所** 東本郷地域ケアプラザ  
多目的ホール

**時間** 13:45～15:15

**参加費** 300円

**定員** 60名 (先着順)

予約受付  
1/5～



ケアプラザで  
落語を楽しもう



東本郷地域ケアプラザ  
横浜市緑区東本郷5-5-6

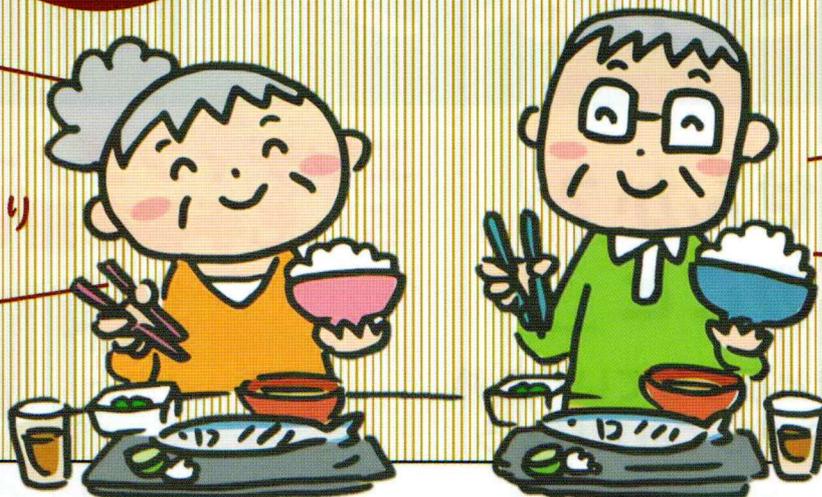
予約・お問い合わせ  
☎045-471-0661まで

高

たんぱく質

申し込み必要

1月5日より  
受付開始



参加費無料

2026年2月7日(土)

時間

10:45~12:15

場所

東本郷地域ケアプラザ多目的ホール

内容

手軽に高たんぱく質を取る調理

講師

ヘルスマイトの皆様

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



**参加費無料**

# エンディングノートをかいてみよう！

**考えてみませんか？  
これからのこと**

これからも、いきいきと暮らしていくために、自分の生き方を発見してみましょう

**日 時**

**2月10日(火)**

**10:30～11:45**

**場 所**

**東本郷地域ケアプラザ  
多目的ホール**

**持ち物**

**筆記用具・上履き**

(受付開始 1月5日～)

**お申し込み方法**

右記 **電話番号** より

お申し込みください

**エンディングノート  
もしも手帳を差し上げます！**



**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**