

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:2026年2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 2月

ゆずりあい会

捨てるにはもったいない、こどものお洋服を大切に使う方とゆずりあい会を開催します。

日程 2月15日(日)
 時間 10:00~12:00
 会場 東本郷地域ケアプラザ内
 参加費 無料
 ※入退場自由

(持ち込みOK)
 こども服(新生児~160cm)
 おともだちに譲れるもの
 未使用に近い物

(持ち込みNG)
 おとなの物
 汚れが目立つ物

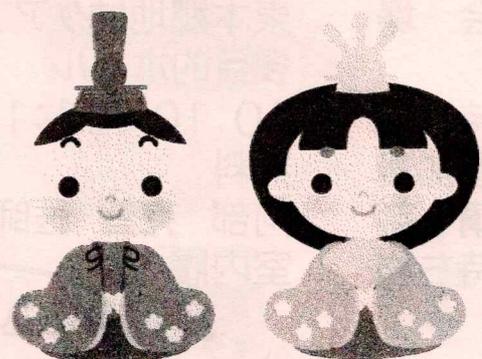
<受付期間>
 2月9日(月)より、ケアプラザにて洋服の持ち込み可能です。
 ※当日の持ち込みも可

2026年 2月

ひがぽん ひなまつり

ボランティアさんとバルーンでひなまつりの飾りを作ったり、デイサービスの利用者さんと交流の時間をもちましょう。
 どうぞ、お気軽にお越しください！

日程 2月24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 2026年2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。	2月4日(水)	14:00～15:15	30名 (各回)	無料
	2月18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。	2月5日(木)	13:30～15:30	予約不要	¥100 (お茶菓子代)
	2月17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。	2月21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。	2月12日(木)	10:00～11:45	予約不要	無料
	2月24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	16:00～18:00	予約不要	無料
	2月7日(土) 13:00-15:00	15:00～17:00		
	2月21日(土)			

生活支援コーディネーターより

教えて！専門家 脳卒中のおはなし

日 程 **2月9日(月)**
 会 場 東本郷地域ケアプラザ
 多目的ホール
 時 間 10:10～11:10
 参加費 無料
 講師 阿部 克智 医師
 持ち物 室内履き

申し込み受付中

ケアプラザで 落語を楽しもう

日 程 **3月1日(日)**
 会 場 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
 出演 浪漫亭 来舞 氏
 千里家 圓九 氏
 持ち物 室内履き
 定員 60名

申し込み受付中

地域包括支援センターからのお知らせ

エンディングノートを書いてみよう！

申し込み受付中

- 日 程:2月10日(火)
- 会 場:東本郷地域ケアプラザ 多目的ホール
- 時 間:10:30~11:45
- 参加費:無料 ●持ち物:筆記用具・室内履き



◆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: 2月26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。

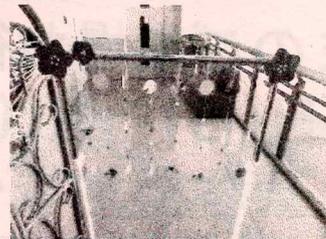
日時: 3月26日(木) 13:00~15:00
申込: 2日前までに下記”福祉に関する相談”へ
協力: コスモス・成年後見サポートセンター

福祉に関する相談 : 045-471-0677

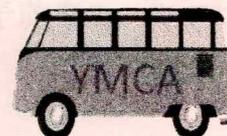
平日9:00~18:00 日祝9:00~17:00
毎月第4日曜と12月29日~1月3日休館

デイサービスより

デイサービス見学・新規相談など
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 2月の予定

☆☆ 休館日 ☆☆☆
2月22日 施設点検日のため

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 ピンポン サロン	4 囲碁サロン 自習室 ★スクエア ステップ	5 のんびり サロン	6	7 ★健康づく り教室 手軽に高たん ぱく質を取る 調理 ・ピンポン サロン
8 ★ウクレレで アンサンブル を楽しみま しょう →2階で実施	9 ★教えて！ 専門家 脳卒中の おはなし	10 ★エンディン グノートを書 いてみよう ピンポン サロン	11(祝) 囲碁サロン	12 ひがぼん	13	14
15 ゆずりあ い会	16	17 のんびり サロン ピンポン サロン	18 囲碁サロン 自習室 ★スクエア ステップ	19	20	21 ★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
22 休館日	23 (祝)	24 ひがぼん ピンポン サロン	25 囲碁サロン 自習室	26 ★こころの 病相談会	27	28 かもかも クラブ

ケアプラザまつり & ひがほん郷まつり

今年は、ケアプラザまつりとひがほん郷まつりのコ
ラボレーション開催となります。

皆さまのご来場お待ちしております。

3月15日(日) 10:00-14:00

場所：東本郷地域ケアプラザ



★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



口腔ケアって？

申し込み必要

2月2日より
受付開始



？

参加費無料

2026年3月7日(土)

時間

10:45~11:45

場所

東本郷地域ケアプラザ多目的ホール

内容

口腔ケアについて

講師

ひまわり歯科

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



笑って健康



脳活♡笑いの体操



申し込み必要
2月15日より受付開始

参加費無料



2026年3月20日（金）

場所

東本郷地域ケアプラザ多目的ホール

時間

10:00~11:30

講師

鵜殿 真理子 先生

内容

笑いヨガを取り入れた体操

持ち物

●飲み物 ●室内履き ●タオル

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

