

# 3月 鴨めーる

社会福祉法人 ふじ寿か会  
横浜市鴨志田地域ケアプラザ  
青葉区鴨志田町547-3  
TEL 045-961-6911  
FAX 045-960-6011

## 春の園芸講座

### 春・夏のための園芸 楽しみ方・育て方

講師：高橋 佳晴氏（自然観察指導員  ガーデンアドバイザー）

【開催日時】3月8日（金） 10:00～11:45

【参加費】おひとり500円（資料代含む、お土産付）【対象・定員】18歳以上 先着20名  
【持ち物】筆記用具、ハンドタオル、上履きと外履き入れ、任意で水分補給用の飲み物

## 体幹トレーニングで姿勢美人

体幹を鍛えると、よろけにくくなり、息切れや腰痛軽減他、日常生活においての力が発揮しやすくなります。

講師：小松 由美氏 NPO法人 MYフィットネス研究会所属

3月6日・20祝日（水）体験会（要予約）、4月から概ね毎月第1・3水曜日開催

【時間】15:15～16:15 【対象】18歳以上の方 【定員】20名（先着順）

【参加費】体験会は各回500円 4月から前期・後期 各期10回毎 6,000円（保険料含む）

【持ち物】ヨガマットかバスタオル、汗拭き用タオル、室内履き、外履き入れ、水分補給用の飲料水



## やさしい歴史講座シリーズ

### 明治維新を創った男 木戸孝充と長州藩

【開催日時】3月27日（水） 13:30～16:00

幕末・明治維新の「勝者」になった長州藩。

その若手リーダー、桂小五郎は新政府を代表する政治家「木戸孝充」となり、東京遷都、版籍奉還、廃藩置県で大活躍する。その生涯を追う。

【対象・定員】おとな 先着20名 【参加費】400円（資料、お茶代含む）

悠々  
みのり  
サロン

## 懐かしい曲を歌おう！

全員集合！ ギタリストの演奏に合わせて思いきり声を出そう！

【演奏者】近藤文雄氏

【初回開催日時】4月19日（金） 10:00～11:30

介護福祉士、音楽療法セラピスト、ギタリスト井上堯之氏に師事。

【対象・定員】50歳以上 先着30名

第3金曜日継続

【持ち物】上履き・外履き入れ 【参加費】500円（お茶・資料代含む）

## ボイトレ講座

人気のボイトレニング。数曲、歌も仕上げます。先生のトークも楽しくて！ とても充実した講座です。最終月に発表会を行います。

【講師】飯塚道夫氏

【開催日時】3月28日（木） 10:00～11:30

第4木曜日継続

声楽家。多くの合唱団での指導、ベートーベンの第九の合唱指揮他、活躍中。地域では「ボイトレ道場」が大人気！！

【対象・定員】おとな 先着30名 【参加費】500円（資料代含む）

【持ち物】筆記用具・上履き・外履き入れ・水分補給用の飲み物

## 小学生からの将棋講座

学校の帰りに、ケアプラザで有段者に将棋を教えてもらいませんか？ 初心者から経験者までご参加頂けます。詳しくはお問合せください。

【講師】中村達氏

【初回（4月の）開催日時】4月8日・22日（月） 15:30～17:00

公益社団法人日本将棋連盟 公認棋道指導員五段 横浜青葉支部 支部長

【対象・定員】小学生以上 毎回先着12名 【参加費】500円（資料代含む）

【持ち物】筆記用具・上履き・外履き入れ・水分補給用の飲み物

第2・4月曜日継続

講座申込・問合せ先：横浜市鴨志田地域ケアプラザ ☎（961）6911

表裏記載のいずれの講座も共通で、上履き、外履き入れ、任意で飲料水をご持参ください。



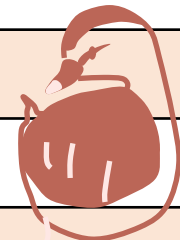
# 【令和6年3月の予定】

- 予定に変更が生じる場合がございます。
- 来館者は上履き、外履き入れ、任意で飲料水などを持参してください。

鴨のお茶の間	1日		※要予約	13:30~15:00
はまちゃん体操	1日	15日	※要予約	10:10~11:00
ミニデイサービスひろがりサロン	4日	11日	25日	※内容や時間は要問合せ
協力医による無料健康相談	5日	19日	※要予約	13:30~14:30間
親子のひろば かも☆ん	5日	19日		10:00~12:00
ほっこりんこ (子育て相談会場)	6.13.27日		※日程・時間共に区のHPを要確認	
鴨志田ノルディック	7日	16日		14:00~概ね16:00まで
トーンチャイム かるがもクラブ	10日	24日		10:00~11:30
シルバーリハビリ体操	12日	26日		14:00~15:00
歴史の謎解き講座	13日			13:00~14:30内 ※要予約
鴨志田ウォーキングクラブ	13日			※時間・コース要問合せ
ぬりえサロン SAI	15日			13:00~15:00
あおば音楽遊びの会	16日			11:00~12:00
鴨ちゃん健康クラブ	19日	※事前申込制		
鴨の花のとも (生け花)	23日	※事前申込制		10:00~12:00

☆介護者のつどい… **3月はお休みです** 次回は4月25日(木) 13:30~15:00

👉 困っていることや悩んでいること、介護保険制度のことなどお気軽にお越しください。



## 春休み みんなの学習室

あおばコミュニティテラス後援

## 学生ボランティアさん、同時募集

【開催日時】3月29日(金)・30日(土)  
**(1日だけの参加も可)** 10:00~12:00

【定員・対象】小学1年生~6年生  
 各日20名ずつ(先着順)

【持ち物】**自分が学びたい教材**  
 (宿題やドリルなど)  
**筆記用具・水筒・ハンカチ**  
**上履きと外履き入れ**



同日開催!  
**カラフル・カフェ**

【対象】中・高・大学生 **※詳細要問合せ**

【募集内容】小学生の学習支援と簡単なレクリエーションの手伝い。必要に応じて「ボランティア証明書」をお出しします。

**※事前オリエンテーション23日(土) 10:00~12:00**

開催日時:3月29日(金)12時~、3月30日(土)12時~  
 【参加費】無料 【定員・対象】先着20名 小学生以上  
 【持ち物】上履き、外履き入れ、水筒、自分で活動したいもの(本、トランプ、勉強道具など)

**※学習室からの継続者は昼食持参。29日は有償ランチもあります。お問合せください。**

## 子育てに役立つセルフカウンセリング入門講座 「大人が変われば子供も変わる」

講師 **三田典子氏**

生涯学習セルフ・カウンセリング学会 専任講師他

【開催日時】3月16日(土) 13:30~15:00

【対象・定員】子育て中の保護者 先着12名  
 【参加費】300円(資料・お茶代含む)  
 【持ち物】筆記用具、飲み物、上履き、外履き入れ

### 【所長から一言】

3月は花粉や黄砂などアレルギーのある方には気が重くなる時期もありますが、春に向け咲いてくる花や木々の芽吹きなど楽しみながら毎日を過ごしたいですね。



## おねがい

買って使わなかったり、完成後余ってしまった不要な毛糸・かぎ針、棒針などがあればご寄付ください。ケアプラザの活動で有効に使わせて頂きます。

お願いします

