

# 横浜市鴨志田地域ケアプラザ

令和7年1月 第270号

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



## 新年から、子どももケアプラザへGO!

サードプレイス・カラフル主催

### 新春“書き初め”ルーム!!

【講師】書道師範代 君塚文香氏

みんなで楽しく書き初めを  
やろう!宿題もサポートします!!

【開催日時】1月4日(土)

★時間選択制 1部 13:00~14:30

2部 15:00~16:30

【対象・定員】

小学3年生以上各回先着6名迄

【参加費】500円(お菓子代含む)

【持ち物】書道道具セット・半紙・

手本、雑巾、手ふき・上履き↓

※各々、墨が付いても良いもの

水分補給用の飲み物



所長 杉山光弘

## ケアプラザの年末年始の休館日

12/29(日)~R7.1/3日(金)

明けましておめでとうございませう。四月の就任より、あつという間に月日が経ち、ようやく皆様のお名前とお顔を覚えてきたところであります。このケアプラザを気持ちよく、地域の拠点として活用いただき、この地域の発展につながる事ができるよう職員一同、力を合わせて参ります。本年もよろしくお願いいたします。

新年のご挨拶



## みんなの学習室&カラフル・カフェ

【開催日】①②共に1月5日(日)

①みんなの学習室 10:00~12:00

【対象・定員】小学生 先着30名 【参加費】無料

【持ち物】筆記用具、上履きと外履き入れ、  
取り組みたい教材(宿題やドリルなど) 他要確認。

※学習室後カフェに残る人は昼食持参です。

②カラフル・カフェ 上記学習室終了後~14:30

【持ち物】上履きと外履き入れ、勉強や遊び道具  
など持ってきたいもので遊んだり、読書したり  
自由にすごそう!おやつタイムもあるよ!

## 『人狼ゲームカフェ』

【開催日時】

1月12日(日)、2月2日(日) 14:00~16:00

【対象・定員】小学4年生位からがおすすめ

各日先着12名 【参加費】100円(お菓子代含む)

【持ち物】うわばき・水分補給用の飲み物

お菓子を食べながら、人狼のカードゲームで  
楽しく遊びます。

## 新年から、鍛える!男性のピラティス

主催:中里北部地区保健活動推進委員会



★体が硬い人

★運動は大事だと思うけど  
何をしたら良いか分からない人

講師 竹内奈津子氏

公益財団法人 健康体力づくり事業財団  
健康実践指導員

【開催日時】※第2・4水曜日

全6回 17:30~18:30

初回 1/8、1/22、

2/12、2/26、3/12、3/26

【対象・定員】成人男性 先着20名

【参加費】2,500円(保険料込)

※初回に集金

【申込み】ケアプラザに電話をください。

その際、申し込み先TELを改めて案内します

11月30日(土) 10時受付開始、

【持ち物】ヨガマット、タオル、  
飲み物、上履き、運動できる服装

# 【令和7年1月の予定】

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

ミニデイサービスひろがりサロン	6日	13日	27日	※内容や時間は要問合せ
親子のひろば かも☆ん	7日	21日		10:00~11:30
ほっこりんこ (子育て相談会場)	8.15.22.29日 ※日程・時間共に区のHPを要確認			
鴨志田ノルディック	9日	18日		※時間は要確認
鴨志田ウォーキングクラブ	8日			※時間・コース要問合せ
はまちゃん体操	10日	17日	※要予約	10:10~11:00
協力医による無料健康相談	10日	24日		13:30~14:30内 ※要予約
シルバーリハビリ体操	14日	28日		14:00~15:00
うたごえ全員集合 (ギターに合わせて歌いませんか?)	17日			10:00~11:30
鴨のお茶の間	17日		※要予約	13:30~15:00
ぬりえサロン SAI	17日			13:00~15:00
鴨ちゃん健康クラブ	21日	※事前申込制		
鴨の花のとも (生け花)	25日	※事前申込制		10:00~12:00 

## 介護者のつどい

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。

次回  
1月23日(木)  
2月27日(木)

【時間】13:30~15:00  
【対象】介護をされている  
介護をされていた方  
【参加費】無料

## 男のクッキング 笑和会共催 中華ランチの会

【開催日】1月28日(火)  
開場11:30 開始11:45  
【食事の内容】手作り餃子、スープ、ごはん、デザート、他(予定)  
【参加費】ひとり300円位を予定  
※お茶と食事代の一部として  
【持ち物】全員上履きと外履き入れ、ハンドタオル  
調理に参加する方は10:00集合。  
※エプロンとバンダナ持参  
【対象・定員】どなたでもご参加できます。  
先着20名で締め切り 申し込み:電話か窓口

食べるだけでもOK!



## かも☆ん(親子のひろば)

0歳からの親と子のひろばです。  
子どもを遊ばせながらお母さんやボランティアさんとお話ししませんか? ※概ね毎月第1・3火曜日  
開催日時:1月7日・21日(火)  
10:00~11:30  
【対象・定員】0歳児からの親子  
【参加費】1家族100円/回(飲み物付)

予約なしでOK!  
初めての方も気軽にご参加ください。

## 鴨ちゃんカフェ

\* 次回の開催 \*  
鴨志田惣菜店  
1月20日(月)

【時間】※年齢制限なし  
15:00~16:00  
食事や飲み物はお店のものをお買い求めください。

## かもマチ食堂

\* 次回の開催 \*  
アロマワーク  
ショップ  
1月10日(金)

【時間】  
15:30~17:00  
内容・参加費・持ち物は  
お問合せください。

## 初めての方歓迎! トーンチャイムの「かるがもクラブ」

【体験会開催日時】1月12日(日)・26日(日)  
【定員・対象】先着6名 小学生以上 ※親子参加歓迎  
【体験料】200円(楽譜コピー代含む)  
【持ち物】筆記用具、動きやすい服装、上履きと外履き入れ  
薄手の手袋か軍手(チャイムを握る時に使用)

講師:吉川芳恵氏

トーンチャイムの発表会の様子



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 HP <http://www.fujizuka.com/plaza/>