

# 鴨めーる

4月

～オール中里北部～  
つながるNEWS

## 『気づきの和』

～オール中里北部～

【令和7年度】

「気づき」の大切さを知り、自身の

周りの変化にアンテナをはってみよう！

「みんなでゆるやかに気づき合えるまちをつくりたい」。

青葉区中里北部地区（鴨志田町、寺家町、たちばな台、成合町）では、地区内の団体・組織がつながり、「気づき」の目を増やしていくための『気づきの和連絡会』が2019年に発足しました。毎回さまざまなテーマで話し合い、取り組み報告や情報・意見の交換をおこなっています。



右の絵は、『気づきの和』のロゴマークです。横浜美術大学の学生さんが「さりげない優しさで、そっと触れてお互いを支え合う手」をイメージしてデザインしてくれました。



中里北部地区  
気づきの和

## 気づきの和のわ！ with いいかも市

### 4月30日(水) 11:00～15:00

気づきの和の活動をもっと広く知ってもらうためのイベントを、地産地消マルシェ『いいかも市』とコラボしてケアプラザで開催します！『気づきの和』の活動報告、ごきげんエピソードの展示の他、eスポーツ体験、日体大救急医療学科企画、薬局による血管年齢測定、ケアプラザ登録団体によるフリーマーケット等も予定しています。申し込み不要ですのでどなたでもお越しください！

子どもから大人まで障がいの有無にかかわらず、どなたでも楽しめる競技です！

どちらが近い？  
何点かな？

地域のスポーツ推進委員さんが教えてくれます！



## ポッチャ・モルックの会

【場所】鴨志田地域ケアプラザ 多目的ホール

【持ち物】運動に適したシューズ、外履きを入れる袋

飲み物【申込】各回、事前にお申込みください。

【定員】先着24名 【対象】小学生以上

参加費  
無料

【開催日】4月12日(土) 13:00～15:00

5月24日(土) 13:00～15:00

6月28日(土) 13:00～15:00

ポッチャとは・・・ジャック(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりしていかに目標球に近づけるかを競います。体験を通して観戦するときの楽しみ方も学べます！

協力 中里北部連合町内会・中里北部スポーツ推進委員連絡協議会

# 【令和7年4月の予定】

●予定に変更が生じる場合がございます。  
●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。

講座申込・問合せ先：横浜市鴨志田地域ケアプラザ ☎ (961) 6911

|                         |                             |                  |      |                             |
|-------------------------|-----------------------------|------------------|------|-----------------------------|
| 親子のひろば かも☆ん             | 1日                          | 15日              |      | 10:00~11:30                 |
| ほっこりんこ (子育て相談会場)        | 2.9.16.23日 ※日程・時間共に区のHPを要確認 |                  |      |                             |
| 姿勢美人 (体幹トレーニング)         | 2日                          | 16日              |      | 15:15~16:15                 |
| 鴨志田ノルディック               | 3日                          | 19日              |      | ※時間は要確認                     |
| はまちゃん体操                 | 4日                          | 18日              |      | 10:10~11:00                 |
| 鴨のお茶の間                  | 4日                          |                  | ※要予約 | 13:30~15:00                 |
| デイサービスひろがりサロン           | 7日                          | 14日              | 28日  | ※内容や時間は要問合せ                 |
| シルバーリハビリ体操              | 8日                          | 22日              |      | 14:00~15:00                 |
| 鴨志田ウォーキングクラブ            | 9日                          |                  |      | ※時間・コース要問合せ                 |
| かもマチ (カレーライス提供)<br>※要予約 | 10日                         | 詳細はチラシまたは電話で要確認。 |      | 16:00開場<br>提供時間は16:30~17:30 |
| 鴨ちゃん健康クラブ               | 15日                         | ※事前申込制           |      |                             |
| ぬりえサロン SAI              | 18日                         |                  |      | 13:00~15:00                 |
| 鴨の花のとも (生け花)            | 26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。

**参加無料** 4月24日(木)13:30~15:00 【対象】介護をされている、介護をされていた方

## ロータスヨガ キレイヨガ体験会

主催：地域の健康を考える会 やさしいヨガ体験会

**【体験料】無料** 講師：藤田千恵子  
初めての方、身体が硬い方も歓迎！  
体験日時／4月4日(金) 10:00~11:30  
概ね毎月2回開催。リフレッシュしています。  
体験後、継続したい方ご相談ください。  
【対象・定員】18歳以上 先着10名

**【体験料】無料** 講師：小林陽子  
丁寧な説明と緩やかなヨガ。  
体験日時／4月3・17日(木) 10:00~12:00  
毎月第1.3木曜日に開催しています。  
体験後継続参加できます。  
【対象・定員】18歳以上 若干名  
入会后参加費は1か月1,000円です。

持ち物共通・・・動きやすい服装、上履き、飲み物、フェイスタオル、ヨガマット ※お持ちでない方応相談

## 【事業所連携】ベアオリーブ(株) 共催 アロマde体操教室



健康運動指導士とアロマセラピストさんと芳香浴と優しい体操で心も体も大満足！

**New!**

【開催日時】初回4月6日(日) ※毎月1回第1日曜日 10:00~11:00

【内容】\*4/6、5/4・・・負担の少ないウォーキングを目指して ※年間予定はチラシを参照

【対象・定員】18歳以上 先着20名

【参加費】年間で全10回。5回毎まとめて2,300円をお支払い頂きます。

【持ち物など】動きやすい服装、上履き、外履き入れ、タオル、飲み物、ヨガマット ※お持ちでない方応相談

## 🌸 所長の一言 🌸

4月というと・・・「桜」のイメージを強く感じます。皆様はいかがでしょう？  
「桜」の色は何色ですか？もしかしたらそれぞれのイメージは異なるかもしれません。  
自分にとって印象深い桜の木からの色彩が広がったかもしれません。



私は、春になり暖かくなると、色とりどりの花が咲いてくるので、外に出かけること、人と出会うことが  
楽しみになります。鴨志田地域ケアプラザも新年度を迎えます。皆様の心に残る取り組み、印象に残るような  
事業を共に目指していきたいと考えておりますので令和7年度もよろしくお願ひ申し上げます。

4月吉日 所長 杉山光弘