



【令和8年3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	3日	17日		10:00～11:30
ほっこりんこ（子育て相談会場）	4.11.18.25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）	4日	18日		15:15～16:15
鴨志田ノルディック	5日	21日		※時間は要確認
はまちゃん体操	6日	20日		10:10～11:00
鴨のお茶の間	6日		※要予約	13:30～15:00
ミニディサービスひろがりサロン	2日	9日	23日	30日
シルバーリハビリ体操	10日	24日		14:00～15:00
鴨志田ウォーキングクラブ	11日			※時間・コース要問合せ
かもマチ（カレーライス提供） ※要予約	27日	詳細はチラシまたは電話で要確認。	16:00開場 提供時間は16:30～17:30	
鴨ちゃん健康クラブ	17日	※事前申込制		
ぬりえサロン SAI	20日			13:00～15:00
鴨の花のとも（生け花）	28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23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

ココロと体を鍛える！ 気功体操 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／3月6日(金) 10:00～11:30

概ね毎月2回開催しています。

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

各種講座子育て世代の方も大歓迎！

New!

開催日時／4月17日(金) 13:00～14:30

【参加費】500円(講師料・資料代含む)

【対象・定員】おとなの方 先着15名

シルバーリハビリ体操

開催日時／3月10・24日(火) 14:00～15:00

【体験料】600円【対象・定員】50歳以上若干名

各講座の詳細・持ち物予約時に要確認

♥大好評！豆の基礎知識と豆料理講座♥

※準備や片付け含みます



\*講師\* べにや商店

代表取締役社長

長谷川 清美 氏

開催日時／3月31日(火) 受付開始9:00 9:30～14:00

【メニュー(予定)】大豆の甘酢漬け(水を使わないので常温保存可)／  
金時豆の甘煮入り北海道のお赤飯／炒り豆たっぷり！すまし汁／豆シャーベット

【参加費】1,000円(資料代、食事代含む) 【対象・定員】18歳以上 先着25名

【持ち物】エプロン、三角巾、マスク、ハンドタオル、筆記用具、滑りにくい上履き、外履き入れ



所長の一言

成人式・ご卒業・ご入学おめでとうございます！沢山の想いが込められた  
言葉です。今までの努力や賞賛。支えてきた一重の感謝や労い。

成長の期待や未来へのエールなど。

私は本人に伝えることはもちろんですが、同じように支えてきた人達がいたからこそその  
達成だと思っております。心よりお祝い申し上げます。

3月吉日 所長 杉山光弘

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/>