

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26日(木) 13:30~15:00

【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、
外履き入れ、任意で水分補給用の飲み物

協同農園

新規会員募集

春から始めよう!



↓まずは
無料体験会にGO!

詳細要問合せ

【活動日】概ね毎週火曜・日曜日 午前中 ※雨天休止

【参加費】体験会1回500円(お土産付き)

(定期参加は半期毎に4,000円徴収)

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

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

【初回(4月の)開催日時】4月13日・27日(月) 15:30~17:00

【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

悠夕みのり
サロン

幕末に明暗を分けた二人
小栗上野介と勝海舟

【開催日時】3月25日(水) 13:30~16:30

幕末の安政7年(1860年)1月18日。

遣米使節団として日本人として初めて太平洋を横断した、小栗上野介と勝海舟。

帰国後の幕末、幕府の重要な役割を任された二人だが、明治維新成立で明暗を分ける。

明暗を分けた二人の歴史を、簡明に解説。

【対象・定員】おとな 先着20名

【参加費】400円(資料、お茶代含む)

【持ち物】筆記用具、ハンドタオル、上履き、外履き入れ、任意で水分補給用の飲み物

講座申込・問合せ先：横浜市鴨志田地域ケアプラザ

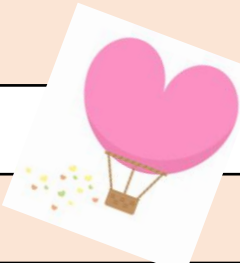
☎ (961) 6911

鴨志田俳句会 作品

気動車のたった一両春野ゆく
別れ出会ひ夢をえがきて春がゆく
手作りの衣ゆかしき雛人形
蓬つみ指先黒く染めてなを
椿咲く垣根につられ行き過ぎて
咲き群れて人惹き寄せる二輪草
春眠や心身のばし深呼吸
大渦へ歓声も渦観潮船
早咲きの梅より紅き屋台酒
匂ひ立つそは沈丁花路地裏に
紅梅の蕊ふんわりと風にのり

F S S A Y N H K I E K
・ ・ ・ ・ ・
S Y T T K K O T K K K

【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		
ミニデイサービスひろがりサロン	2日	9日	23日	30日	※内容や時間は要問合せ		
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
達成だと思っています。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/>