

7月 横浜市鴨志田地域ケアプラザ

鴨めーる

令和8年7月 第287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

New!

夏休み 簡単！おいしいパン作り

“日々のパン”の講師を招いて、ポリ袋・保存容器・スプーンでの生地作り。トースターで焼ける！自宅で焼き立てが簡単に楽しめる講座です。



お子様連れ歓迎！

開催日時	パンの種類	参加費
① 7/2 (木) 10:00～11:30	コーンパン	2,000円
② 7/12 (日) 13:00～14:30	ミルクスティック	1,500円
③ 8/6 (木) 10:00～11:30	カレースティック	2,000円
④ 8/8 (土) 13:00～14:30	かぶとむし・くわがたむしパン	1,500円

【参加費】お一人様(1食分として) ②④1,500円、①③2,000円
 ＊ご家族参加の際、お子様分だけの参加費でも可(但し、1食分の提供)。
 ＊各自が焼いたパンを試食します。＊「自宅復習用の食材」付き

【持ち物】冷凍した保冷剤、保冷バック、筆記用具・エプロン・三角巾・ハンドタオル・上履き(靴底が滑らないもの)と外履き入れ

【対象者】3歳以上(小学生3年生以上は1人参加可) 【定員】先着20食分 【申し込み】電窓先

夏休み 子ども防災教室

参加無料

突然の災害！どう対処したらいいの？

子どもたちが考えるよい機会になります。

専門の講師に学ぶ分かりやすいお話、ゲーム、他・・・防災に役立つ知識が満載です！！

↓当日は10:00から「みんなの学習室」があります。

合わせてご参加ください。↓

夏休み みんなの学習室

＊フリーWi-Fiが使用できます

小学生の参加者募集

【定員・対象】小学1年生～6年生
 全ての活動各30名ずつ(先着順)

【持ち物】筆記用具・水筒・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)・※任意で弁当

学生ボランティアさん同時募集

※各日の集合時間は9:15です。

【対象】中・高・大学生

【内容】小学生の学習支援と

レクリエーションの手伝い。

※「ボランティア証明書」をお出しします。

親子参加歓迎！

7月30日(木)

【開催日時】11:00～12:30

活動チョイス 7月29日(水)の流れ

①～③を組み合わせる参加できるよ！

① みんなの学習室(宿題と遊び) 10:00～12:00

↓残る方は弁当持参(カラフルで食べるよ！)

③ サードプレイス・カラフル 12:00～15:00
 (フリースペース。遊び道具持参可)

④ 子ども食堂(子ども100円) 終了後から順次夕食
 毎週水曜日に開催してるよ！！ (解散最終18:30)

活動チョイス 7月30日(木)の流れ

①～③を組み合わせる参加できるよ！

① みんなの学習室(宿題と遊び) 10:00～12:30
 夏休み子ども防災教室

↓残る方は弁当持参(カラフルで食べるよ！)

② サードプレイス・カラフル 12:30～15:00
 (フリースペース。遊び道具持参可)

ホカツの健康チェック！

中里北部地区保健活動推進員会主催

青葉区役所・鴨志田地域ケアプラザ 共催

土曜日

参加費 無料

【開催日時】7月11日(土) 14:00～16:00

※持ち物要問合せ ＊健康講座と体操 鴨志田地域ケアプラザ 保健師 星 理氏
 ＊健口、骨密度(手首用)、血管年齢、握力、足指力のチェックを予定。



【令和8年7月の予定】 申込・問い合わせは **TEL(045)961-6911 (地域活動交流迄)**

あおば子ども食堂(毎週水曜日開催)	1.8.15.22.29日			17:30~18:30
ほっこりんこ(子育て相談会場)	1.8.15.22.29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)	1日	15日		15:15~16:15
鴨志田ノルディック	2日	18日	※開催は午後。時間要確認	
はまちゃん体操	3日	17日		10:10~11:00
鴨のお茶の間	3日	※要予約		13:30~15:30
鴨の花のとも(生け花)	4日	※事前申込制		10:00~12:00
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
協力医による無料健康相談	10日	24日	※要予約	
コグニサイズ	14日			10:00~11:00
シルバーリハビリ体操	14日	28日		14:00~15:00
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		
介護者のつどい	23日	※8月お休みです		13:30~15:00

ABA(応用行動分析)で子どもも大人もHAPPYに!

講師 **工藤順子氏** 教育学士で元小学校教諭
ABAセラピスト
自閉症スペクトラム支援士

子どもが困った行動をとると、腹が立ったり気が滅入ったりしませんか?
でもその時の子どもの状態を行動にのみ目を向けて考えてみると、
意外と簡単にその原因が分かり、解決の糸口が見えてきます。それがABAです。



ABAとは・・・
(英語の頭文字から)
Applied⇒応用
Behavior⇒行動
Analysis⇒分析

【開催日時】7月12日(日) 10:00~12:00

【参加費】500円(資料代含む) 【定員】先着20名(3名から開講)
【対象】0歳からの子育て中の保護者※お子様連れ可
【持ち物】筆記用具、上履きと外履き入れ



かもマチ食堂! 納涼会



夏野菜のカレーライス・
カレーうどん・ミニ縁日など

【開催日時】7月31日(金) 11:00~13:00

【納涼会の参加費】※お手伝いできる方は10:00集合

3歳以上小学生以下 100円
中高生200円 大学生以上大人の方300円(飲食代含む)
【対象・定員】0歳からシニア迄 限定50食

VRで「認知症」を体験してみよう

【定員】各回4名 ※要事前予約



学ぶ、だけではなく、体験する。認知症と言う病気を、いつもとは違う視点から考えてみませんか?

★7/17(金) ①15:00~16:00

★7/18(土) ②10:30~11:30 ③14:30~15:30 ④17:00~18:00

★7/19(日) ⑤10:30~11:30 ⑥14:30~15:30

参加費
無料

夏休みお楽しみイベント

【開催日時】7月23日(木) 11:15~12:30

【出演】●鴨志田ボイストレーニング倶楽部合唱(サンタルチア他)ゲスト:飯塚先生(ソロ)
●リトルパペットクラブ 創作紙芝居(くまはくま)
●横浜GRITチアリーダー緑小学校キッズクラブの皆さんのエキシビジョン

参加費
無料



所長の一言

皆さんの癒しの時間は何ですか?それが自律神経を整える一つの方法かもしれません。
忙しい毎日の中でも、副交感神経(休息やリラックスなど)をはたらかせ、神経のバランスを整えることで健康が保てます。一番の癒しや落ち着く時間は人それぞれです。

私はお風呂が一番のリラックス法で、湯に浸かった瞬間が最高です。多くの温泉施設やサウナをめぐる事が大好きでもあります。皆様も健康でお過ごしください。

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/>