

ケアプラザ通信



▲ホームページ



イベント・講座案内



介護者のつとひ ほっこりクラブ

「こんな時に救急車を頼んでいいのかしら？」
と迷わないために、緑消防署消防指令 指導救
命士の方から救急時に対するお話を伺います。

開催日：10月22日（水）
時 間：10:00～11:00
定 員：20名（要予約）
参加費：無料



要事前申込

筋トレで若返り！ 特別企画

男性だけでなく、**女性も参加OK**

開催日：10月20日（月）
12月15日（月）
時 間：13:30～15:00

参加費：無料
持ち物：室内用運動靴、タオル、飲み物
講 師：介護予防トレーナー
久野 秀隆氏



要事前申込

初心者向け スマホ講座

電話のかけ方、タッチ操作などの
基本操作。相談タイムもあります。

開催日：11月4日（火）写真の撮り方
11月7日（金）ネットの検索
時 間：10:00～12:00
対 象：スマホ初心者のかた
参加費：無料
定 員：10名（先着順）
持ち物：ご自身のスマホ、筆記用具



先着順
事前申込

絵手紙体験教室

開催日：11月5日（水）
時 間：10:00～11:45
対 象：山下地区近隣の方
定 員：20名（先着順）
参加費：無料
持ち物：汚れても大丈夫な服装、新聞紙
筆を拭く布（タオル、雑巾など）
講 師：大塚 和栄先生



要事前申込

山下 つながる アート展覧会

- 11月17日（月）～28日（金）障害児者事業所の作品展示
- 11月18日（火） 10:45～11:15 おとなの合唱部発表会
11:15～11:45 事業所による販売
- 11月26日（水） 11:15～12:45 山下つながる音楽カフェ
11:15～11:30 サンドウィッチとコーヒー販売
11:45～12:15 Be ballad' s 生演奏



体調不良の場合は参加を控えてください。

申込み・問い合わせ：横浜市山下地域ケアプラザ TEL045-931-6275



YAMASHITA BABYS★ スタンプラリー



画像はイメージです

期 間:令和7年10月7日(火)～令和8年3月23日(月)
対 象:山下地区にお住まいの未就学児の親子

- ・会場に来るとスタンプが1個もらえます
- ・全ての会場をまわったら、オリジナル缶バッチプレゼント
- ・あそべる折り紙を1つ毎回プレゼント



★令和7年度スタンプラリー実施会場★

ピヨピヨひろば

【場 所】山下地域ケアプラザ
【開催日】毎月第2・第4木曜日
【時 間】10:00～11:45

やました親子の広場

【場 所】山下みどり台小
コミュニティハウス
【開催日】毎月第4月曜日
【時 間】10:00～11:30

緑区 赤ちゃん教室

【場 所】北八朔上自治会館
【開催日】毎月第1火曜日
【時 間】10:00～11:30

ぐり～んピース

【場 所】みどり台自治会館
【開催日】毎週金曜日
【時 間】10:00～12:00

おやこヨガ

【場 所】山下地域ケアプラザ
【開催日】毎月第2火曜日
【時 間】10:15～11:45
【参加費】500円(初回無料)

山下ハイハイオカピ

【場 所】山下青少年育成会館
【開催日】毎月第3火曜日
【時 間】10:00～11:45

詳細は下記にお問い合わせください

- 山下地域ケアプラザ
- 緑区子育て支援拠点いっぽ
- 緑区こども家庭支援課

活動報告

みんなでつながるハッピースロー



8月30日(土)に障害者グループホームに参加いただいて「みんなでつながるハッピースロー」を開催しました。青空体操に参加の方といっしょにラジオ体操をした後、講師の方の指導のもとボランティアの方々にお手伝いしてもらいながら、音楽に合わせて鈴やタンバリン、マラカスなどを鳴らしたり、パラバルーンやポッチャボールを使ったゲームをして楽しみました。

また、グループホーム手作りのクッキーやパン、グッズなどの販売も好評でした。

