

横浜市日吉本町 地域ケアプラザ



令和7年1月発行 第191号

社会福祉法人緑峰会 横浜市日吉本町地域ケアプラザ
港北区日吉本町4-10-A

TEL:045-566-0360 FAX:045-566-0362

発行責任者: 鈴木 勝



今年も地域の皆様とともに同じ時を重ねて参ります。
どうぞよろしくお願ひいたします。

日吉本町地域ケアプラザ所長 鈴木 勝

エンディングノート講座 & 無料個別相談会

2月20日(木)

①エンディングノート講座(13:30~15:00) 先着30名

②個別相談会/別途事前予約制(15:00~16:00)

※一組20分程度

講師: 所 博之氏(神奈川県司法書士会「専務理事」)

場所: 日吉本町地域ケアプラザ 多目的ホール

対象: どなたでも 参加費: 無料

申込方法: 1月23日(木)10時から 申し込み開始 ☎045-566-0360

日吉本町地域ケアプラザ・地域包括センター(門脇)



介護保険ってなあに?



第6回「福祉用具編」

★★ いろいろな福祉用具を見て体験できる講座です ★★

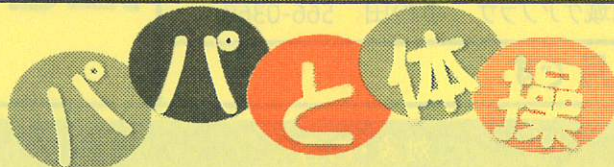
講師: 榎の大樹介護保険センター 徳田ケアマネジャー/ ワゲン新横浜 石塚ケアマネジャー/ 学研ココファン横浜ケアプランセンター 勝俣ケアマネジャー

日時: 2月27日(木) 13:00~14:30 (受付12時45分より)

場所: 日吉本町地域ケアプラザ 多目的ホール 参加費: 100円(資料代)

申込期間: 1/23(木) 10時~

申込先: 日吉本町地域ケアプラザ 566-0360 担当: 鈴木(由美)



3月1日(土) 10:00~11:30

会場: 日吉本町地域ケアプラザ 多目的ホール

講師: 山口 恵美子さん (健康運動指導士)

参加費: 無料 定員: 15組

対象者: 次の①、②に該当する方

①『パパ』と『子ども』で一緒に参加できる方

② 対象年齢⇒1歳~2歳まで

*会場の都合により、ママの見学はできません。

*駐車スペースはありません。

*募集人数を超えて応募があった場合は抽選となります。

参加確定の方には入力いただいたメールアドレス宛に2/21(金)までにご連絡させていただきます。

2月10日(金)~2月18日(火)

10:00受付開始

17:00受付終了

こちらの二次元コードからお申し込みできます



※電話でもお申し込みできます

☎ 045-566-0360

<https://forms.gle/Begfo9AKKAmPeBQw>

こちらから、ホームページや
Twitterをご覧いただけます。



ホームページ

V

TMC

※駐車スペースはありません。
お車での来館は、ご遠慮ください。



いすに座って 楽楽(らくらく)ヨガ

2月5日(水) 13:00~14:00

【場所】日吉本町地域ケアプラザ

【講師】佐々木真理子氏

全米ヨガアライアンスRYT200修了

【定員】20名(先着順)

【参加費】100円(保険料など)

【持ち物】タオル、飲み物



1月22日(水) 10時~
電話でお申し込みください。

<お問合せ・お申込み>
日吉本町地域ケアプラザ
TEL 045-566-0360

※体調に不安のある方、通院されている方は医師等に確認の上、お申し込みください。
※会場の都合上、お申し込みの無い方のご参加はできません。

高齢者支援	日程	定員	詳細	申込み期間
認知機能を高める エクササイズ コグニサイズ	2月14日 (金) 13:15~14:45	25名	運動と計算などを組み合わせたエクササイズ、 ステップ運動 【参加費】300円 【持ち物】飲み物・タオル ※自宅にて検温・血圧測定をお願いします。 日吉本町地域ケアプラザ 小口(こぐち) 566-0360	事前の申し込みは不要ですが、25名を超えた場合は入場をお断りすることがございます。
 もみじ会	2月7日,21日 (金) 13:15~14:30	25名	座ってできる体操やみんなで楽しめるレクリエーション 【参加費】3ヶ月1,200円または1回200円 【持ち物】飲み物・タオル 日吉本町地域ケアプラザ 小口(こぐち) 566-0360	
認知症予防 脳活性化プログラム スリーAひよし	2月6日 (木) 13:00~14:30	※入場人数が三十人を超えた場合はお断りすることがございます	【参加費】100円 【持ち物】飲み物・ハンカチもしくはタオル 日吉本町地域ケアプラザ 小松田 566-0360	
みんなの交流サロン ほっとスペース ☆ ひよし	2月26日 (水) 13:00~14:30		地域の方の仲間づくりの場です。ほっこり、ゆっくり楽しい時間を過ごしましょう。 【受付】12:45~ 【参加費】100円 日吉本町地域ケアプラザ 小松田 566-0360	
介護者のつどい	次回は3月です			

子育て支援	日程	定員	対象・内容
赤ちゃん会	2月12日 (水) 10:00~11:00		対象:7~12ヶ月児とママ(原則として第1子) 内容:手遊びうたやパネルシアターなど 港北区福祉保健センターこども家庭支援課 電話:540-2365 mail:ko-kodomokatei@city.yokohama.jp 開催時間・定員などの詳細は区役所のホームページでご確認ください。
子育て支援者会場	毎週木曜 2月 6, 13, 20, 27日 9:30~11:30		44名
ほんちよ	第2日曜 2月9日 9:30~11:30	26名	対象:未就学児 日吉本町ケアプラザの大きいお部屋を開放します。

定員を超えた場合は、先に来られた方からお声がけさせていただきます。 ※駐車スペースはありません。