



横浜市東本郷地域ケアプラザ NEWS

〒226-0002 横浜市緑区東本郷5-5-6
TEL : 045-471-0661 FAX : 045-471-0678 <https://www.yokohamaymca.org>
発行日 : 2025年1月4日 発行責任者 : 所長 陶山葉子



横浜市東本郷地域ケアプラザは、社会福祉法人横浜YMCA福祉会が指定管理者として運営しています。

2025年 2月・3月のイベントのお知らせ

タイ料理体験会

タイ人講師と一緒にタイ料理(グリーンカレー・レモングラステー)を体験します。タイについて、知って、食べて、楽しみましょう。

日にち 2月9日(日)
時間 10:00~13:00
参加費 無料
持ち物 エプロン・三角巾・スリッパ・マスク
受付 2025年1月9日(木)より
主催 みどり国際交流ラウンジ
協力 東本郷地域ケアプラザ



ケアプラザ祭り開催

今年も地域の方が楽しめる【ケアプラザ祭り】を開催いたします。子どもから大人まで楽しめるイベントです。ぜひ遊びに来てください。



日程 3月16日(日)
時間 11時~14時
会場 東本郷地域ケアプラザ
内容 飲食コーナー、ゲーム
コーナー、

その他 物品販売等(予定)
詳細は、次月号にてお知らせ

せ

致します。

プログラム 2025年1月日程

☎ 045-471-0661 お電話もしくは受付窓口にてお申し込みください。

イベント	日程	時間	定員	参加費
スクエアステップ 転倒予防介護予防、体力づくりを目的とします。 ※飲み物・上履きをご持参ください。	1月15日(水)	14:00～15:15	30名 (各回)	無料
	1月29日(水)			
のんびりサロン 趣味の作品作りや、おしゃべりを楽しむなど自由にお過ごしください。どなたでもお気軽にご参加ください。	1月21日(火)	13:30～15:30	予約不要	¥100 (お茶菓子代)
健康体操 ストレッチとコグニサイズで認知予防。 ※飲み物・上履きをご持参ください。	1月18日(土)	13:00～13:45	30名 (各回)	無料
みんなでポッチャを楽しもう! どなたでもどうぞご参加ください。 ※飲み物・上履きをご持参ください。	1月9日(木)	13:30～15:30	予約不要	無料
キッズオアシスひがぼん 未就園児とその保護者対象の親子の広場です。お気軽にお立ち寄りください。	1月9日(木)	10:00～11:45	予約不要	無料
	1月28日(火)			
囲碁サロンかやの木会 どなたでもご参加いただけます。 ※スリッパをご持参ください。	毎週水曜日開催	13:00～17:00	予約不要	無料
ピンポンサロン どなたでもご参加いただけます。 ※シューズ・ラケット・ボールをご持参ください。	毎週火曜日	18:00～20:00	予約不要	無料
	1月4日(土)	15:00～17:00		
	1月18日(土)			
うたごえ広場 どなたでもご参加いただけます。 ※会場までご自身でこられる方	1月12日(日) 奇数月 第2日曜日	14:00～16:00	予約不要	¥200 (お茶菓子代)

生活支援コーディネーターより

うたごえ広場

会場 東本郷地域ケアプラザ 多目的ホール

日程 3月9日(日)

時間 14:00～16:00

参加費 200円(お茶・お菓子代)

持ち物 スリッパ

対象者 会場まで自身で来場出来る方

歌謡曲や童謡、懐かしい歌をみんなで歌います。

お申込みはいりません。(初めての方大歓迎)



地域包括支援センターからのお知らせ

◆成年後見、相続、遺言の 個別相談会

成年後見・遺言・相続などのご相談を行政書士が承ります。

日にち：1月23日（木）時 間：13：00
～15：00

協 力：公益社団法人コスモス・成年
後見サポートセンター

申 込：2日前までにケアプラザまで

◆こころの病相談

こころの病気でお悩みの方はお気軽にご相談ください。専門相談員が対応致します。

日にち：1月23日（木）・2月20日（木）

時 間：15：00～16：00

協 力：緑区生活支援センター

申 込：2日前までにケアプラザまで

デイサービスより

デイサービスでは、利用者の皆さんと協力して
クリスマスに向けて飾りを沢山作りました



どこに貼ろうか一緒に相談中♪



男性も協力的♪



※デイ利用空き状況：月曜日1名・火曜日1名水曜日2名

☆☆☆一緒に働く人を募集(^^♪

★運転手8：00-9：30 16：00-17：30

若干名 時給1,162円より



旧Twitterもご覧ください!!
東本郷地域ケアプラザ



専用サイト



2025年 1月の予定

☆☆ 休館日 ☆☆
1月26日(日) 施設点検日のため。

日	月	火	水	木	金	土
			1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 ピンポン サロン
5	6	7 ピンポン サロン	8 囲碁サロン 自習室	9 ひがぼん ポッチャ	10	11
12 うたごえ 広場	13	14 ピンポン サロン	15 囲碁サロン ★スクエア ステップ 自習室	16 ★スマホ 講座	17	18 ★健康体操 園芸クラブ ピンポン サロン
19	20	21 のんびり サロン ピンポン サロン	22 囲碁サロン 自習室	23 ★こころ の病 ★個別 相談会	24	25 かもかも クラブ
26	27	28 ひがぼん ピンポン サロン	29 囲碁サロン ★スクエア ステップ 自習室	30	31	

★の事業は、ケアプラザへの事前予約が必要となります。

東本郷地域ケアプラザ
最新情報はこちらからどうぞ



◎1月の休館日のお知らせ◎

2025
1月1日(水)～1月3日(金)・1月26日(日)
休館とさせていただきます。

地域の情報は
東本郷地区社会福祉協議会
ホームページをご覧ください。

URL:

<http://higahonsyakyou.a.la9.jp/>