



# 横浜市 樽町地域ケアプラザ

## 令和6年 4月号

発行第257号 指定管理者  
社会福祉法人横浜共生会  
横浜市樽町地域ケアプラザ  
港北区樽町1-22-46  
TEL532-2501 FAX533-0025  
発行責任者：藤塚政敏

《ご近所の先生シリーズ》

横浜市樽町地域ケアプラザ 生活支援体制整備事業 企画

### ラジオ体操講座

①1日目:令和6年 4月27日(土) 10:00~11:30

内容:(講義)ラジオ体操の基本と効果を学ぶ  
(体操)無理はしないで、しっかりと!ラジオ体操基礎編(ラジオ体操第2も学びます)



②2日目:令和6年 5月4日(土・祝) 10:00~11:30

内容:(体操)①日目の振り返りとラジオ体操発展編

\*①②日目共通

対象:どなたでも 定員:20名(先着順)

場所:横浜市樽町地域ケアプラザ  
2階 多目的ホール

申込み:4月6日(土)10:00~

電話、来館または二次元コード→

費用:無料 持ち物:室内履き 飲み物



講師:巻口 徹氏  
(港北区大曾根地区在住  
ラジオ体操2級指導士)

協力:10分ラジオ体操リーダー  
養成講座 受講者  
港北区 高齢・障害支援課

### GoGo健康! 講座 ~平時のフレイル予防と、災害時の備え~

各2回連続講座です。日常で役立つ歩き方や健康づくりのコツに加え、災害時の予備知識として、被災時の口腔ケアや備蓄食料についてのお話もあります。

①5月9日(木) / 15日(水)

13:00~14:30

横浜市樽町地域ケアプラザ  
2階多目的ホール  
定員:15名

②6月13日(木) / 19日(水)

13:00~14:30

師岡コミュニティハウス  
(師岡町700トレッサ横浜南棟3階)  
定員:15名

③7月11日(木) / 17日(水)

13:00~14:30

つなしま交流室  
(綱島西2-11-5シュロスオータニ綱島2階)  
定員:8名



各回:内容は各会場とも同じです。いずれか1か所でお申込みください 参加費:無料

対象:60歳以上の健康づくりや介護予防に興味のある方

講師:未病センターinにこっと 國本早紀先生 港北区歯科医師会 宮前佳子先生  
健ナビ薬樹薬局 矢向 中村菜愛先生

申込み:各会場1週間前まで



### 介護者のつどい

### 福祉用具体験会

【日時】令和6年5月10日(金) 13時30分~15時30分

【場所】横浜市樽町地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

【講師】地域で活躍中の複数の福祉用具事業所

【内容】見て、聞いて、触れてみませんか?

<展示予定のもの>

歩行器、手すり、車いす、介護ベッドなど(体験時間60分程度)

【対象者】港北区在住の方〔先着20名様 / 事前予約制〕4月15日より申込開始

【参加費】無料

【持ち物】室内履き

定員20名

※先着順

4月15日より

申込み開始

お申込み・お問い合わせ

横浜市樽町地域ケアプラザ

TEL:045-532-2501



# 令和6年4月

## 横浜市樽町地域ケアプラザ イベントカレンダー

\*各イベントのお問い合わせ先 横浜市樽町地域ケアプラザ TEL:532-2501

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 9:30~ <b>本</b> 子育て支援者 会場 17:30~ <b>申</b> <b>参</b> 樽町なごみ食堂	3 10:00~ <b>本</b> ちびたる 12:00~ <b>本</b> みんなのたまり場	4 10:00~ ほほえみ (園芸ボランティア) 12:00~ <b>申</b> <b>参</b> ミニ樽サロン	5 	6 10:00~ <b>参</b> 地元樽町 志隆の会 (歌と落語)
7	8	9 9:30~ <b>本</b> 子育て支援者 会場	10 13:00~ 囲碁将棋サロン	11 	12 13:30~ 介護者のつどい 会場：つなしま 交流室	13 
14 10:00~ 樽町ボッチャ 同好会	15	16 9:30~ <b>本</b> 子育て支援者 会場	17 10:00~ <b>申</b> 赤ちゃん会 港北区役所のHPを 見てね!	18 10:00~ ほほえみ (園芸ボランティア)	19 10:00~ <b>本</b> ちびたる	20 12:00~ <b>申</b> <b>参</b> 樽町わかば会
21	22 休館日	23 9:30~ <b>本</b> 子育て支援者 会場	24 	25	26 13:30~ <b>本</b> <b>参</b> ふれあい広場 花しょうぶ	27 10:00~ <b>申</b> ラジオ体操講座
28 	29	30 9:30~ <b>本</b> 子育て支援者 会場	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤字 親子の交流</li> <li>青字 ケアプラザ事業 (ケアプラザ会場以外のみ場所記載)</li> <li>緑字 地域が主催の事業</li> <li>申 申込制 ・ 参 参加費あり</li> <li>本 たるちゃん文庫 (午前10時~12時・午後13時~15時)</li> <li>玄関前マルシェ(福祉作業所販売) ※雨天中止(火曜日11:00~12:00)</li> </ul>			

【お知らせ】 ・子育て支援者会場について開始時間が変更となります。9:30~  
 ・玄関前マルシェ(福祉作業所販売) 4月より再開いたします。

### 【港北オープンガーデン & 地域の紹介ブース(作品・パネル展示など)のご案内】



#### ◆港北オープンガーデン◆

- 開催期間 令和6年4月19日(金)~21日(日) 10時~16時  
5月10日(金)~12日(日) 10時~16時
  - 開放場所 横浜市樽町地域ケアプラザ2階 庭園
- 「ガーデンサークルほほえみ」の皆さまがお手入れされている庭園です。

#### ◆地域の紹介ブース(サークル様の作品・パネル展示・地域情報など)◆

- 開催期間 令和6年4月19日(金)~5月19日(日)まで
- 展示場所 横浜市樽町地域ケアプラザ2階 共有部分



作品 : パッチワーク・俳句・折り紙・パソコンでの作品  
 パネル : 綱島・樽町・大曽根・師岡地区の民生委員・児童委員協議会活動パネル  
 地域情報 : 各地区のイベントカレンダー・おすすめ情報など



#### 《横浜市樽町地域ケアプラザ案内》

〒222-0001 横浜市港北区樽町1-22-46 TEL: 045-532-2501 FAX: 045-533-0025

ホームページ <https://www.y-kyousei.or.jp/tarumachi-cp/> 地域活動交流ブログ <http://ameblo.jp/taru-cp/>

※駐輪場はありますが、駐車スペースがございません。お車でのご来館はご遠慮ください。

