

# はあとらんど

令和5年10月1日 第171号

発行(年6回発行)  
横浜市並木地域ケアプラザ  
金沢区富岡東2-5-31  
TEL 775-0707  
FAX 775-0877  
発行責任者 所長 松橋 暁

## ふれあい ハウスフェスタ

### お楽しみに!



令和5年 11月18日(土)

10時30分~13時30分

会場：並木地域ケアプラザ 1階

4年ぶりの開催です!  
飲食店・ゲームコーナー・手作りマスコット  
販売やテイスターの作品展示コーナー  
等、いろいろ催しています。  
皆様のご来場をお待ちしています!



☆並木地域ケアプラザと地域活動ホームシーサイド共催

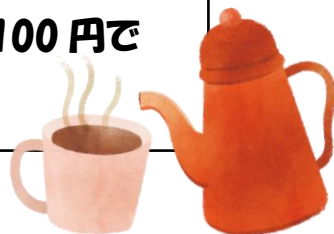
## 悠遊なごみサロン 9月リニューアルオープン!

日時：10月17日(火) ★毎月第3火曜日  
13:00~15:00

場所：並木地域ケアプラザ 1階

対象：地域にお住まいのどなたでも自由に立ち寄れるサロンです。  
ちょっと、誰かとおしゃべりしたい等、気楽にお寄りください。

コーヒー・紅茶、100円で  
おかわり自由!



☆並木地域ケアプラザと悠遊クラブの共催事業

## 並木ゆるゆる体操倶楽部

### 健康長寿に効くフレイル予防講座

気軽に立ち寄れる場所で椅子に座った体操をし、  
フレイル予防について学びます

10/10 栄養、11/14 口腔、12/12 社会参加  
(第2火曜) 10:00~11:15

対象：運動や交流の機会をもちたい方  
(要支援認定の方向け)

場所：並木地域ケアプラザ 1階

持ち物：上履き・飲み物



## NOBINOBI 体操

11月15日(水)13:30~15:00

セラバンド(ゴム製バンド)を使った体操

場所：並木地域ケアプラザ 2階

講師：新田ゆかり 先生

持ち物：運動靴・飲み物・タオル

今回体験無料・10名募集 先着順

(10/11~申込開始)



# コーヒーサロン チャット Cafe 毎月第3水曜日

日時：10月18日(水) 14:00～15:30  
 参加費：300円  
 対象：地域にお住まいの方  
 場所：並木地域ケアプラザ1階



豆から挽いて、ハンドドリップで淹れた珈琲を、ゆっくりと味わいながら、おしゃべりしませんか。コーヒー好きのメンバーが、珈琲を淹れあって、和気あいあいと楽しんでいます。体験される方は、ぜひご連絡ください。

担当：小川



# 子育てサロンなみき

日時：10月17日(火)  
 10:30～12:00  
 (★毎月第3火曜日★)  
 場所：並木地域ケアプラザ2階



乳幼児と保護者の集まるフリースペースです。この時間内は出入り自由です。近隣のお母さん同士おしゃべりをして、ゆっくり過ごしませんか。最後に、手遊びやふれあい遊び、紙芝居の読み聞かせ、パネルシアター等も行っています。ぜひ、遊びに来てください！！

## 報告

### 富岡第一地区 ふれあい夏まつり

富岡第一地区連合町内会  
 富岡第一地区社会福祉協議会

8月20日、富岡第一地区の富岡公園にて、「ふれあい夏まつり」が実施されました。様々な模擬店が催され、小田小学校のソーラン踊り、スペシャルライブ(CHOZEN LEE and THE BANG ATTACK)、小田中学校吹奏楽の演奏、横浜高校の和太鼓演奏など、魅力的なステージで盛り上がりました！



## 報告

### <障がい児者余暇支援>

### 楽しいスポーツをしよう！

主催：金沢シーサイドタウン地区社会福祉協議会

8月19日・20日、富岡並木地区センター体育室にて「楽しいスポーツをしよう！」が開催されました。

ボッチャ・輪投げ・ソフトバレー・チュックボールなど10種類程のスポーツが用意され、スタンラリー形式で、様々なスポーツを体験することが出来ました。

金沢区スポーツ協会の方に指導してもらい、やったことのないスポーツにチャレンジしたり、皆でボッチャを楽しみました！



※横浜市の市民利用施設等イベント情報ホームページにも事業のお知らせを載せています。



この広報紙に掲載された講座等の応募・問い合わせにより収集した個人情報は、当ケアプラザからの案内等の送付・連絡のために使用し、目的の外に使用することはありません。



お問い合わせは・・・  
**横浜市並木地域ケアプラザ**  
 金沢区富岡東2-5-31  
 TEL: 775-0707 FAX: 775-0877