



# はぁとらんど

令和5年12月1日 第172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

## 並木ティールーム

### 簡単！ティラミスケーキ

日時：令和6年1月10日(水) 13:30~15:30

場所：並木地域ケアプラザ 1階

講師：三浦房江氏 金沢区ヘルスメイト協力

対象：近隣の地域にお住まいの方

定員：12名(先着順)

参加費：1,000円

持ち物：エプロン・三角巾・マスク・上履き

筆記用具・袋(ケーキ持ち帰り用)・手拭きタオル

申込み：12/13(水)午前10:00より電話又は窓口にて

電話：775-0707

【担当】小川

クリームチーズや生クリーム・ヨーグルトたっぷりの濃厚なティラミスを作れませんか。  
本格的な味わいです！



お一人様、5号サイズ1個をお持ち帰り頂きます

※写真のケーキの上の飾りは、ありません。

## エンディングノート活用講座



遺言、相続、後見制度など一見難しそうなお内容を「終活のプロ」がわかりやすく丁寧に解説します。安心のセカンドライフを送るために、必要な知識を深めましょう！

日時：令和6年1月24日(水) 13:30~15:00

場所：並木地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：向井一浩氏 (合同会社L&Fパートナーズ)

定員：20名

申込：12/4(月)9:30より申込受付・先着順

参加費：無料



受講された方全員に金沢区版エンディングノート「これから」と「もしも手帳」を差し上げます

### ★ご利用にあたって★

・発達に心配のあるお子様とそのご家族を対象にしていますが、どなたでもご利用できます。(0歳から高校生まで)  
\*保護者の同伴が必要です。

利用日時：第1・第3月曜日10時から12時

(利用前にご連絡いただくと安心です。)

## シーサイド おもちゃ文庫



令和5年10月からシーサイドおもちゃ文庫を開催しています！親子でゆったりと遊びたい、子育てにモヤモヤ、不安を感じている…子供を遊ばせながら、おしゃべりもしたい…シーサイドおもちゃ文庫で過ごしていきませんか？「おもちゃ」と「遊び」そして「人とのかかわり」の中で、お子様とご家族が安心して過ごすことのできる地域の場所でありたいと思っています。ぜひ一度お立ち寄りください。

お昼寝アートのイベントも予定しています。講師の方に来ていただき12月11日に3回目の撮影を実施します。参加費無料  
予約制です！

### 今後の予定

12月4日、18日  
1月15日、※29日  
2月5日、19日  
3月4日、18日



★お問合せ先★ 地域活動ホームシーサイド 担当 大野  
TEL 045-775-3841 メール oono@concerto-mail.com

# 子育てサロンなみき

## ミニお楽しみ会

日時：12月19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

対象：乳幼児とその保護者

内容：クリスマスパネルシアター  
的当てゲーム・風船ゲーム etc

参加費：無料

※予約の必要はありません。

乳幼児と保護者が集まるフリースペースです。  
ママの友達作り、子育ての悩みなどを相談できる場です。お気軽にお越しください。

担当：小川

# ママのためのピラティス

日時：令和6年1月9日(火)

午前 10:30~11:30 ★奇数月第2火曜日

場所：並木地域ケアプラザ 2階

対象：子育て中のママと乳幼児

定員：10組

参加費：500円

申込：電話または窓口申込

持ち物：運動しやすい服装・飲み物・タオル

講師：岩崎 律子氏

フィットネスインストラクター・パーソナルトレーナー・チャイルドセラピスト等

お子さんは、同じ室内で職員、ボランティアと遊んで過ごします。

担当：小川

# 縫いぬいの会さん 新作です！ 秋のタペストリーのご紹介



ボランティア団体サークル「縫いぬい」さんが、テイスサービスへ寄付していただきました。

# 悠遊なごみサロン

日時：12月19日(火) 13:00~15:00

毎月第3火曜日

場所：並木地域ケアプラザ 1階

対象：地域にお住まいの方

地域のお住まいのどなたでも自由に立ち寄れるサロンです。買い物のついでや、ちょっと誰かとおしゃべりしたいなど…  
お気軽にお越しください。

囲碁や将棋なども、持込 OK です！

コーヒー・紅茶、100円で  
おかわり自由！



★並木地域ケアプラザ・悠遊クラブ共催★

※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