



はぁとらんど

令和7年4月1日 第180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

今までの10倍の効果を引き出す
理学療法士が伝える



スクワット講座

5月14日(水)

13:30~15:00

場 所：並木地域ケアプラザ 2階

対 象：地域の方どなたでも

参加費：無料

申込み：4/7~ 先着15名

持ち物：上履き・飲み物

講 師：コア・トレーニングラボCORET

理学療法士 沓澤克樹 先生



なみき音楽倶楽部 共催

音楽療法講座

みんなで歌おう!

ピアノに合わせて歌い、
トーンチャイムや楽器に
合わせて脳トレ!

日 時：6月20日(金)

13:30~15:00



場 所：並木地域ケアプラザ 2階

対 象：60歳以上

参加費：無料

講 師：日本音楽療法学会認定

音楽療法士 北澤寿美江 先生

申込み：6月6日まで



介護者のつどい



介護の悩みや疑問を話し合える場です!

8月を除く、毎月第3火曜日 13:30~15:00

4月15日	5月20日	6月17日
7月15日	(8月休み)	9月16日
10月21日	11月18日	12月16日
1月20日	2月17日	3月17日

場 所：並木地域ケアプラザ 2階

対 象：ご家族の介護をしている方、
介護経験のある方、どなたでも。

※お申込み不要。お気軽にご参加ください。

担当：岡田

★並木地域ケアプラザ職員募集中★

~私たちと一緒にご利用者のサポートをしませんか?~

並木地域ケアプラザでは、非常勤職員を募集中!
無資格・未経験でも大歓迎です。
ご応募お待ちしております◎

★募集中の職種★

デイサービス

① 介護職員(週1日~OK)

② 運転員(週1日~OK)

地域包括支援センター

③ 介護予防プランナー(週3日~)

※社会福祉士又は介護支援専門員

詳細は右の二次元コードを読み取って
いただくか、お電話にてお問合せくだ
さい。(775-0707 担当：松橋まで)



【お問い合わせ・お申込み】

並木地域ケアプラザ

TEL:045-775-0707

メールアドレス: namiki@yokohamashakyo.jp



並木地域ケアプラザで、体操やサロンでの交流など
★★まずは体験から始めてみませんか★★



コーヒーサロン

チャットCafe

ハンドドリップコーヒーを淹れあうサロン。
有志のコーヒーボランティア活動。

日 時：毎月第3水曜日 14:00～15:30

◇8月休み

対 象：地域の方どなたでも

参加費：300円/回（お菓子付き）



悠遊なごみサロン

折り紙講座などの趣味のミニ講座や
協力医のミニ医療講座の開催。

日 時：毎月第3火曜日 13:30～15:30

◇8月休み

対 象：地域の方どなたでも

飲物代：100円/回（コーヒー・紅茶おかわり自由）



音楽療法

なみき音楽倶楽部

元気づくりステーション



音楽療法は、脳の老化を防ぎ、心をリフレッシュさせてくれます！スリーAや他企画では楽しいゲームで認知症を予防します。

日 時：毎月第1・第3金曜日 13:30～15:00

◇8月・1月休み

対 象：概ね60歳以上の方向け

参加費：6ヶ月まとめて2,500円
（初回体験無料）



並木ゆるゆる体操倶楽部

健康長寿に効くフレイル予防

ふらっと気軽に立ち寄れる場所で、椅子に座ってできる体操をし、「フレイル予防」について学びます！福祉用具の相談員やケアプラザ職員に困りごとの相談もできます。

日 時：毎月第2火曜日

10:00～11:30 ◇8月休み

対 象：要支援の方やフレイル予防に取り組みたい方向け

参加費：無料



ステップアップ2

軽快な音楽に合わせて、椅子に座ってできる
体操で運動不足解消・健康維持を目指します！

日 時：毎月第2・第4金曜日 13:30～15:00

◇8月第2、12月第4休み

対 象：概ね60歳以上

参加費：400円/回（初回体験無料）

講 師：健康体操指導員 櫻井慧子 先生



NOBINOBI 体操

セラバンドを使って座ってできる運動です。
筋トレ・脳トレで元気に！

★初回体験は無料★

日 時：毎月第3水曜日

13:30～15:00 ◇8月休み

対 象：概ね60歳以上の方向け

参加費：500円/回（3ヶ月分まとめて）

講 師：スポーツインストラクター
新田ゆかり 先生



※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、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