



はあとらんど

令和7年12月1日 第184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 晓



ゲームスポーツ体験会

みんなで遊べるゲームスポーツの体験会です
新たな体験を通じて、みんなで楽しく遊びながら脳も元気に！

ゲームで
脳を活性化！

令和8年2月3日(火) 13:30~15:30

場所：並木地域ケアプラザ 2階
対象：体験会の内容に興味ある65歳以上の方
定員：8名(先着順)
申込み：お電話または窓口にて受付
令和7年12月15日(月)10時より受付開始

担当：向山

体験できるゲーム

ボウリングゲーム

太鼓を使ったリズムゲーム



申込み
不要！

悠遊なごみサロン 和紙でつくる「ぽち袋」

12月16日(火) 13:30~15:30



どなたでも、ふらっと立ち寄れるサロンです
みんなで歌や音読も楽しんでいます



場所：並木地域ケアプラザ 2階
対象：おおむね 65歳以上の方
参加費：飲物代100円/回



デイサービスへの古タオル寄付のお願い



ご家庭で不要になった古タオル(フェイスタオル・バスタオル)はございませんか？



デイサービスにて使用するための古タオルの寄付を募っております。



1階事務所の窓口にて受け取させていただきます。
ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

※ 並木地域ケアプラザ年末年始休館日：令和7年12月28日(日)～令和8年1月3日(土)

【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

令和7年度

並木地域ケアプラザ自主事業 12月～2月の予定

赤ちゃんとその親のための
フリースペース

子育てサロン なみき

おもちゃの他に、
楽しい企画や絵本の読み聞かせ
も実施しております。

日時
10:30～12:00
12月16日（火）
「ミニクリスマス会
ツリー作り」
1月20日（火）
「節分 ボール的当て」
2月17日（火）
「ひな祭り」

場所
並木地域ケアプラザ 2階
参加費・お申し込み
不要

ふらっと立ち寄れる
サロン

悠遊なごみ サロン

工作やミニ講座など、毎月
イベントを開催しています。
おおむね6歳以上の方に
ご参加いただいております。

日時
13:30～15:30
12月16日（火）
1月20日（火）
2月17日（火）

場所
並木地域ケアプラザ 1階
飲物代（おかわり自由）
100円/回
持ち物
室内ばき
お申し込み
基本不要
(お申し込みが必要な回あり)

お手軽
コーヒーサロン

チャットCafe

豆を挽き、ハンドドリップで
コーヒーを淹れ合って楽しむ
サロンです。美味しいコーヒー
を味わいながら、皆で
おしゃべりを楽しみませんか。

日時
14:00～15:30
12月17日（水）
1月21日（水）
2月18日（水）

場所
並木地域ケアプラザ 1階
参加費
300円/回
おかし付き
持ち物
室内ばき
お申し込み
不要

お気軽にお越しください

介護者のつどい

介護の悩み・不安・疑問など...
お茶を飲みながら気軽に
話し合って、心を少しだけ
軽くしてみませんか？

日時
13:30～15:00
12月16日（火）
1月20日（火）
2月17日（火）

対象
ご家族の介護をしている方
介護に関心のある方など
場所
並木地域ケアプラザ 2階
持ち物
室内ばき
お申し込み
不要

気軽に参加
ちょこっと運動

並木 ゆるゆる 体操俱楽部

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

日時
10:00～11:30
12月9日（火）
1月13日（火）
2月10日（火）

対象
フレイル予防のため、運動や
交流の機会を持ちたい方
場所
並木地域ケアプラザ 1階
持ち物
室内ばき・飲み物・筆記用具
参加費・お申し込み
不要

* * * 地域包括支援センターからのお知らせ * *

来所相談は、事前のご予約をお願いいたします



外出や先約などで、担当者が不在にする
場合がございます。

直接来所してのご相談を希望される方は、
事前にお電話にて日時をご予約いただきま
すよう、お願い申し上げます。

福祉サービス・介護保険・介護予防・権利擁護
などのご相談をお受けしています

相談専用 ☎ 045-775-1357
(代表 ☎ 045-775-0707)

※営業時間：月～土 9～18時 日・祝 9～17時 ※休館日：年末年始・第4日曜日 ご予約の際はご注意ください。



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