



はぁとらんど

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 暁



ゲームスポーツ体験会

ゲームで
脳を活性化!

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!

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「ぼち袋」

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らせていただきます。

ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



※ 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 ボールの当て」
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65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

持ちもの
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

持ちもの
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、心を少しでも
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

持ちもの
室内ばき

参加費・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 体操倶楽部

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
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

持ちもの
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、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