



はぁとらんど

令和8年2月1日 第185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

【演目】

お花がわらった！
あんたがたどこさ
かえるの合唱
あおむし・ほか

にんぎょうげき

3月8日(日)

10:00~10:45

(開場 9:45)



地域で活動されている人形劇グループ
「ら・らんじえ」さんによる人形劇です。
かわいらしいキャラクターが
次々やってきて、歌ったり踊ったり！
お気軽にお越しください！

場 所：並木地域ケアプラザ 1階

協 力：人形劇グループ ら・らんじえ

対 象：乳幼児とその保護者

参加費：無料

申込み：先着 30 名

2/1(日) 9 時~ QRコードにて受付
(0歳児は保護者と同伴で1人として)



なみきポールウォーキング講座

場 所：並木地域ケアプラザ

富岡総合公園 他 ※雨天時は屋内のみ

集 合：並木地域ケアプラザ 2 階 多目的ホール

講 師：神奈川健康生きがいづくりアドバイザー

日本ポールウォーキング協会コーチ

村上 政司 先生・仲谷 佳純 先生

持ち物：歩きやすい靴(外履き・屋内履き)・

動きやすい服装・飲み物・汗拭きタオル

申込み：先着 15 名

2/10(火)10 時~ お電話にて受付

3月11日(水)

13:30~15:00

参加費
無料

「ポールウォーキング」をご存じですか？
2本の専用ポールを持って歩く運動で、
歩行時の姿勢を整え、
転ばない身体づくりにつながります。
お出かけが楽しくなる季節に向けて、
この機会に始めてみませんか！



*** 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)

※相談受付：月~土 9~18 時(貸館は 21 時まで) 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。

【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 2月～3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

2月17日(火)
「節分 ポールの当て」

3月17日(火)
「お楽しみ会」
なにをするかはお楽しみ！

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

2月17日(火)
3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、ハンドドリッパで
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

2月18日(水)
3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、心を少しだけ
軽くしてみませんか？

日時
13:30～15:00

2月17日(火)
3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し
フレイル予防について学びます

日時
10:00～11:30

2月10日(火)
3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



横浜市並木地域ケアプラザ デイサービスの 一コマ

並木地域ケアプラザのデイサービスは多様なレクリエーションを実施しています。先日は、「まちの先生」にお越しいただき、冬を題材にした「絵手紙体験会」を行いました。参加された皆さんは、筆の動かし方や色のにじみを楽しみながら、思い思いの一枚を仕上げていました。「うまく描くより、心を込めて」が絵手紙の魅力。完成した作品には、それぞれの個性や温かい気持ちににじみ出ており、自然と笑顔が広がりました。初めて挑戦する方も多く、「またやってみたい」「誰かに送りたいかな」といった声も聞かれ、和やかなひとときとなりました。

今後も、地域の皆さまとの交流につながる活動を続けてまいります。

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

