



はあとらんど

令和8年8月1日 第188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 天井 雄介



並木ゆるゆる体操倶楽部



10月13日(火) 「いきいき栄養講座」 いずれも
11月10日(火) 「言葉と飲み込み講座」 10:00~11:30
12月8日(火) 「ぽぴぷ脳トレ」

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：飲み物・上履き・動きやすい服装でお越しください

申込み：お電話または窓口にて受付 **8/17(月)午前10:00~各日先着20名**



『放課後こどもの居場所 MEDAKA』見守りボランティアさん募集!

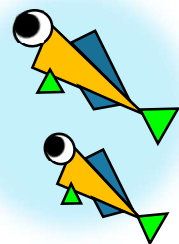
小学生の子どもたちの見守り・宿題を教えてください。ボランティアさんを募集します。

ボランティア初挑戦の方や学生の方みなさんも大歓迎です!

ご協力いただける方は **045-775-0707** 向山(むこうやま)宛てにご連絡ください。

ご協力お願いいたします!

【開催日時】毎月第1・2水曜日 15:00~17:00 (10月~3月 15:00~16:30)



並木地域ケアプラザ自主事業
「介護者のつどい」「悠遊なごみサロン」コラボイベント

申込み
不要!

えん
ENカフェなみき

おいしいパンとコーヒーでちょっとひと休み

9月15日(火) 12:30~15:00

並木地域ケアプラザ 1階

聖星学園さんの
おいしいパン販売



コーヒー・お茶
おかわり自由



100円

※なるべくおつりのないよう、ご協力をお願いします。

※パンの購入のみでもご利用いただけます。

※パンはなくなり次第販売終了です。

* 行政書士無料相談会 *

9月11日(金) 13:30~15:30

1回30分 1日4組限定

申込受付中(先着順)

認知症サポーター養成講座

9月29日(火) 10:00~11:30

申込み：8月3日より 先着20名

元気な“いま”から始める

* 安心・未来づくり講座 *

- ① 10月6日(火) 片付け いずれも
- ② 11月10日(火) 住まい 10:00~11:30
- ③ 12月1日(火) お金

申込み：9月1日より 各先着20名

会場はいずれも並木地域ケアプラザ2階

【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

出入り
自由!

楽しいスポーツをしよう!

＊＊障がい児者余暇支援＊＊

8月23日(日) 10:00～13:00



場 所： 富岡並木地区センター 体育室
(横浜市金沢区富岡東 4-13-2)

持ち物： 室内履き(スリッパ不可)、タオル、着替え
動きやすい服装でお越しください!

申込み： 7月13日(月)～8月19日(水)

申込先： 金沢区社会福祉協議会 TEL:788-6080
並木地域ケアプラザ TEL:775-0707
富岡東地域ケアプラザ TEL:776-2030

こんなスポーツを楽しめます

輪投げ

チュークボール

ソフト

ポッチャ

バレーボール



＊ ＊ ＊ 第2弾! 並木地域ケアプラザ 貸館利用団体さんのご紹介 ＊ ＊ ＊

自主グループ NOBINOBI 体操

セラバンドを使った介護予防体操をおこなっています。椅子に座りながら行うので無理なくご参加いただけます。セラバンドはケアプラザで貸出いたしますので、お気軽にご参加ください。

日 時： 毎月 第3水曜日 13:30～15:00
場 所： 並木地域ケアプラザ 多目的ホール
対 象： 金沢区在住の概ね 60 歳以上
参加費： 1 回 500 円 (初回体験無料)
持ち物： タオル・飲み物・上履き



9月16日(水)

NOBINOBI 体操体験会 開催!

参加ご希望の方は並木地域ケアプラザまでお申し込みください。

ボランティアグループ 縫いぬいの会

並木地域ケアプラザを拠点に活動されている、縫いものサークルです。1996年から、布おもちゃ・布えほんの貸出しを始められ、今年でなんと 30 年目になりました!

毎週木曜日、精力的に活動を続けていらっしゃいます。

今年の2月には金沢支援学校さまへ、布製のベルト(安全に座れるようサポートするベルト)を2点製作、ご寄付くださいました。

並木地域ケアプラザのロビーに飾ってあるタペストリーはすべて縫いぬいの会さんの作品です。ケアプラザにお越しの際は、ぜひ細部までじっくりご覧くださいね♪



無料で布おもちゃの貸出しをしています。
おもちゃは 100 種類以上!
ぜひお気軽にご利用ください。



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