

反町地域ケアプラザ予定表

2月

午前開催
午後開催

※主催・共催事業を掲載しています。詳細はケアプラザまでお問合せください。

日	月	火	水	木	金	土
1 反町展示会	2 貸館抽選会 反町展示会 反町体操教室	3 布おもちゃグループ 反町展示会 青木なかよし会	4 Ah〜！さくら体操教室 反町男の体操教室	5 木曜いこいの広場	6 反町男塾 健康相談	7
8	9 たんたんキッズ ポッチャ	10 布おもちゃグループ	11 かなプラ子育て応援タイム ご近所お茶飲み会 【建国記念の日】	12	13 反町活き粋シニアの会	14
15	16 反町体操教室	17 布おもちゃグループ	18 Ah〜！さくら体操教室 反町男の体操教室	19 木曜いこいの広場	20 健康相談	21 悠々亭
22 休館日	23 ポッチャ 【天皇誕生日】	24 布おもちゃグループ	25 ご近所お茶飲み会	26 反町男塾	27 反町活き粋シニアの会	28

3月

午前開催
午後開催

日	月	火	水	木	金	土
1 貸館抽選会 反町体操教室	2 貸館抽選会 反町体操教室	3 布おもちゃグループ 青木なかよし会	4 Ah〜！さくら体操教室 反町男の体操教室	5 木曜いこいの広場	6 反町男塾 健康相談	7 会場利用団体交流会
8	9 たんたんキッズ ポッチャ	10 布おもちゃグループ	11 ご近所お茶飲み会	12	13 反町活き粋シニアの会	14
15	16 反町体操教室	17 布おもちゃグループ	18 Ah〜！さくら体操教室 反町男の体操教室	19 木曜いこいの広場	20 親子でワッと遊ぼう 【春分の日】	21 悠々亭
22	23 ポッチャ	24 布おもちゃグループ 市民健康講座	25 ご近所お茶飲み会	26 	27 反町活き粋シニアの会	28
29 休館日	30	31 布おもちゃグループ				

お問合せ・お申込みは反町地域ケアプラザまで TEL 321-8004

たまたて箱



＜第142号＞令和8年1月20日
〔発行：反町地域ケアプラザ〕
横浜市神奈川区反町1-11-2
電話 321-8004
FAX 321-8077
<https://www.yokohamashakyo.jp/tanmachi/>



2026年 新年のご挨拶



明けましておめでとうございます。
謹んで新年のお慶びを申し上げます。
旧年中は反町地域ケアプラザの事業運営等にご理解ご協力をいただき、ありがとうございました。今年の3月で指定管理期間が終了となりますが、4月からも引き続き私たちが施設運営をさせていただくことになりました。
本年も、丙午の力強い気運にあやかり、地域がより明るく元気になるよう、皆さまとともに歩んでまいりたいと思います。
地域の皆さまにとって実り多く、安心して暮らせる一年となりますよう願っております。
どうぞ変わらぬご支援とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

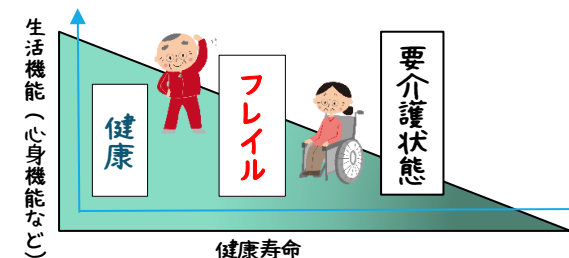
所長 石井 美希



フレイル予防

フレイルとは？

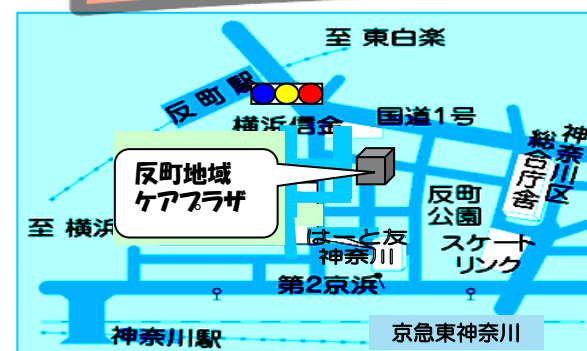
高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能が低下し、将来介護が必要になる危険性が高まっている状態をいいます。



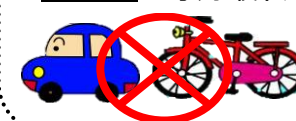
フレイル予防の4つの柱

- 運動…動き続けていくためのからだづくり
- 口腔（お口の働き）…噛む力・飲み込む力を保つ
- 栄養…まんべんなく、しっかり食べて健康なからだづくり
- 社会参加…外出・交流・参加で人や地域とつながる

「運動・口腔・栄養・社会参加」の取組を日常生活の中で一体的に取り組むことが大切です。



★反町駅より徒歩3分★
開館日：月曜日～土曜日 9時～21時
日曜日・祝日 9時～17時
休館日：毎月最終日曜日、年末年始



※駐輪・駐車場はありません。



かなプラ子育て応援タイム

0歳からのおひざに抱っここのよみきかせ

- ◆日 時：2月11日(水・祝) 10:30~11:30
- ◆場 所：反町地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆対象者：未就学児とその保護者
- ◆参加費：無料
- ◆申込み：当日参加(事前申込み不要)
- ◆講 師：かなぶっく神奈川図書館司書

小学生以上のお子さんも
大歓迎♪
ご家族どうぞ

年代ごとの絵本の選び方や
読み聞かせのポイントなど
楽しい時間です

今だ！これからだ！フレイル予防！

体力測定 de 健康アップ講座

ご自身の体の変化に気づく、13の**問診**と4つの**測定**！その場で**結果**がわかり、**アドバイス**！高齢期に大事な**栄養**と**運動**を体験します！

- ◆日 時：2月21日(土) 14:00~15:30
- ◆場 所：栗田谷ヒルズ集会所
- ◆対象者：おおむね60歳以上
- ◆持ち物：タオル・飲み物・マスク・上履き
- ◆参加費：無料
- ◆申込み：事前申込み不要

※動きやすい服装でお越しください。
参加された方に「からだにいいこと手帳」「てぬぐい」を差し上げています！

お気軽に
どうぞ！



♪ 歌声サロン ♪

みんなで歌ってお話して、一緒に楽しみましょう♪
ぜひお気軽にご参加ください♪

- ◆日 時：3月26日(木) 10:00~12:00
- ◆場 所：幸ヶ谷集会所(神奈川区栄町12)
- ◆対象者：おおむね65歳以上の方
- ◆参加費：無料
- ◆申込み：電話または窓口にて受付

※各事業参加について、感染予防のため体調がすぐれない方、風邪症状がある方は参加をお控えください。