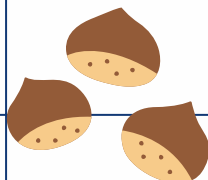


10月 午前 午後 たんまち ちいき 反町地域ケアプラザ よてい ひょう 予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1 木曜いこいの 広場	2 反町男塾 健康相談	3
4	5 反町体操教室	6 布おもちゃ グループ 青木なかよし会	7 さくら体操教室 男の体操教室	8 ライフデザイン ノート活用講座	9 反町活き粋 シニアの会	10 
11	12 【スポーツの日】 ポッチャ	13 布おもちゃ グループ	14 ご近所 お茶のみ会	15 木曜いこいの 広場	16 青木第一 フレイル 予防講座	17 悠々亭
18	19 反町体操教室	20 布おもちゃ グループ	21 さくら体操教室 男の体操教室	22	23 反町活き粋 シニアの会	24 
25 休館日	26 ポッチャ	27 布おもちゃ グループ	28 ご近所 お茶のみ会	29 	30 ①ハロウィン コンサート ②サロン・茶話会 連絡会	31 

11月 午前 午後

日	月	火	水	木	金	土
1	2 反町体操教室	3 【文化の日】 青木なかよし会	4 さくら体操教室 男の体操教室	5 木曜いこいの 広場	6 反町男塾 ・市民健康講座 ・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 ご近所 お茶のみ会	12	13 赤ちゃん学級 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 さくら体操教室 男の体操教室	19 反町男塾 木曜いこいの 広場	20 親子でワッと 遊ぼう	21 悠々亭
22	23 【勤労感謝の日】 ポッチャ	24 布おもちゃ グループ	25 ご近所 お茶のみ会	26 	27 びよびよタイム 反町活き粋 シニアの会	28 文化祭 
29 休館日	30					

※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下さい。

第146号

令和8年9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 045-321-8004

FAX 045-321-8077

たまたまて箱



地域ケアプラザ相談時間の変更について

令和8年10月から、市内すべての地域ケアプラザにおける窓口相談時間を、「月～土曜日の日中」に変更することを横浜市が決定しました。月～土曜日の17時以降と日・祝日の日中はコールセンターで対応することとなりますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

【変更前】

令和8年9月まで		
月～土	9～18時	窓口・電話相談 地域ケアプラザ
	18～翌9時	電話相談 コールセンター
日・祝	9～17時	窓口・電話相談 地域ケアプラザ
	17～翌9時	電話相談 コールセンター

【変更後】

令和8年10月から		
月～土	9～17時	窓口・電話相談 地域ケアプラザ
	17～翌9時	電話相談 コールセンター
日・祝	9～翌9時	電話相談 コールセンター

開館時間（部屋の貸出）は、これまでどおり変更はありません。

来所相談を希望される場合は、あらかじめお電話等で連絡のうえお越しください。

反町地域ケアプラザ地域包括支援センター相談専用番号 045-321-8026

9月1日～下和泉地域ケアプラザより異動してきました。

相談員 遠山 直樹 です。

（とおやま なおき）

人と関わるのが好きです。
色々お話できればなと思います。
よろしくお願いします！

☆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

けん玉が得意です。







「地域密着型通所介護」になり一年が経ちました！

反町デイサービスの 8つのおすすめポイント😊

その1

定員18名の小規模デイサービス。
スタッフが一人ひとりにきめ細やかに対応しています。

その2

機能訓練指導員（看護職員）による小集団での個別機能訓練を実施しています。

その3

中重度加算を取得しており、看護職員（うち1名は機能訓練指導員兼務）2名体制で対応しています。

その4

サービス提供時間は5時間5分。短時間だからこそ、生活の延長としてデイサービスをご利用いただき、帰宅後はご自宅での時間が有効に使えます。

その5

地域ケアプラザ併設のデイサービスなので、さまざまな地域ボランティアに協力いただき、盛りだくさんの行事・イベントを行っています。

その6

レクリエーションも充実！月2回のシニア美容では、ハンドネイルやマッサージ、敬老の日等の季節に合わせたメイク＆写真撮影も行っています。

その7

要支援の方も入浴できます。

その8

見学はいつでもOK！
送迎付きで見学できます。

各曜日空きあり（土曜日は応相談、日曜日は休み）

見学・体験は随時受け入れていますので、お気軽にお問い合わせください

【お問い合わせ】 反町地域ケアプラザ
デイサービス専用番号 045-321-8017

1日のスケジュール

9:00～ 送迎スタート

10:15 デイ開始
レクリエーション・入浴

12:00 お昼ごはん

12:30 昼休み・コーヒータイム

13:00 体操

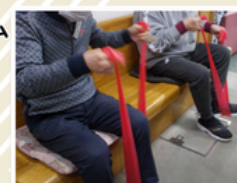
14:00 個別プログラム
レクリエーション

15:00 おやつタイム

15:20 デイ終了



車いす対応の方一人での入浴に不安があるかたは椅子に座ってリフトで浴槽に入ることができます。



お一人ひとりのお身体の状態に合わせて個別機能訓練をおこなっています。



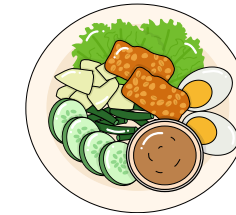
ご自身で好きなもの、やりたいことを選んで取り組んでいます。囲碁や将棋、麻雀など誰もが楽しめるプログラムもあります。

青木第一地区

青木第一地区にお住まいの方を対象に

フレイル(虚弱)予防講座を開催します。

【青木第一地区】高島台、広台太田町、旭ヶ丘、栗田谷、松本町、
泉町、松ヶ丘、反町1・2丁目、沢渡



測定



簡単な健康測定をしてご自身の身体のことを知しましょう。
血圧測定、握力測定、血管年齢を予定しています。

※状況により内容が変わる場合があります。



日時 10月16日(金) 10時～12時
場所 反町地域ケアプラザ2階 多目的ホール
内容 元気な体を作る栄養とは
続けられる体操
協力 青木第一地区 保健活動推進員
申込み 反町地域ケアプラザ 045-321-8004
申込みの時に住所をお伝えください。

ライフデザインノート活用講座 知って安心！高齢者の住まいの選び方

日時 10月8日(木) 13時30分～15時
場所 反町地域ケアプラザ2階 多目的ホール
対象者 地域住民の方で住まいの工夫や住み替えに興味のある方
定員 20名程度
講師 横浜市住宅供給公社・担当職員
申込み 反町地域ケアプラザ 045-321-8004

住まいの工夫や住み替え先の住宅・施設の
種類と特徴、選ぶポイントを解説します。



住宅か施設
どちら？



横浜信用金庫反町支店・反町地域ケアプラザ共催

元気なからだづくりに 必要な栄養学を学ぶ

健康講座

いつまでも健康に過ごすためには
毎日の食事、運動が大切です！
健康な身体に必要な栄養学を学び、
楽しく運動をします。

日時 10月13日(火) 10時～12時
場所 横浜信用金庫反町支店3階会議室
対象者 階段の昇降が可能な方
定員 25名程度
申込み 横浜信用金庫反町支店 045-321-1331
反町地域ケアプラザ 045-321-8004

貯金運動を体験してみよう

お金は使えばなくなるが
筋肉は使えば増える
始めよう貯金と貯筋

