



ファイトもえぎ野



横浜市もえぎ野地域ケアプラザ職員紹介

地域の発展に全力を尽くし、皆様のご期待に添えるよう 努力してまいります。
今後ともご指導ご鞭撻を賜りますようお願いいたします。



○前列左から、藤井（デイサービスセンター 生活相談員）、武隈（地域ケアプラザ所長）
増田（デイサービスセンター 管理者）、松尾（社会福祉士）、川田（社会福祉士）、
南（主任ケアマネジャー）、神尾（社会福祉士）

○後列左から、池呂（生活支援コーディネーター）、穂谷野（地域活動交流コーディネーター）
北垣（予防プランナー）、小田（予防プランナー）



どうぞよろしくお願ひいたします！



当施設の情報ホームページでご覧いただけます。



「横浜市もえぎ野地域ケアプラザ」

「横浜市老人福祉センター
ユートピア青葉」





地域包括支援センター・事業のお知らせ！



かいごの知恵袋 おしゃべりサロン

予約受付中

ご家族の介護をしている方や
介護について不安や関心のある方が
気軽におしゃべりできる場所です。

日程

令和8年6月23日(火)

10月27日(火)

◆各日とも、10:00～11:30

参加費：無料

※申し込みの際にいただいた個人情報は当事業以外には
使用いたしません。

【申込・お問合せ】

横浜市もえぎ野地域ケアプラザ 包括支援センター
☎045-974-5402 (担当:松尾・神尾・川田)



もえぎ野GOGO健康講座

要予約



その むせ・せきこみ 解決講座



意外と怖いお口の衰え。最期までお口で食べられるように、
今日からできる対策を学んでみませんか。

日時

6月17日(水)

10:00-11:30

もえぎ野地域ケアプラザにて

講師

青葉区歯科医師会
青葉区在宅歯科医療地域連携室
泓 雅子先生



飲み物を
ご持参ください

申込

6月3日(水)9:30-

来所・電話での受付

参加費
無料

どなた
でも

定員
30名

事前
申込制

【申込・お問合せ】 包括支援センター ☎045-974-5402

協力医相談会

普段の体調や、持病で不安なことを気軽に聞くことができます。
この機会に、お医者さんに相談してみませんか。
※診察やお薬の処方ではありません。

【日時】

隔月の第2金曜日

①13:30～ ②14:00～ 各30分

令和8年 7月10日(金)

9月11日(金)

11月13日(金)

令和9年 1月 8日(金)

3月12日(金)

※上記予定は変更の可能性もあります。

山本内科循環器医院
山本 俊夫先生



【場所】

横浜市もえぎ野地域ケアプラザ

○参加費無料 ○事前申し込み制 ○電話・来所での受付

【申込・お問合せ】

横浜市もえぎ野地域ケアプラザ 包括支援センター
☎045-974-5402

どなたでも

もえぎ野GOGO健康講座

要予約



あなたの骨、 大丈夫？

～転倒・骨折を防ぐ栄養・運動講座～

骨密度検査で足の状態をチェックできます。
この機会に、転倒・骨折を防ぐヒントを得てみませんか。

日時

7月1日(水) 10:00-11:30

講師

神奈川県骨粗鬆症メディカルスタッフの会
かわさき整形外科・リウマチクリニック

申込

6月16日(火) 9:30～

窓口・電話にて受付



場所:もえぎ野地域ケアプラザ 多目的ホール
定員:先着30名 参加費: 無料

検査のため、
着脱しやすい靴下で
お越しください。

【申込・お問合せ】 包括支援センター ☎045-974-5402

こんな時には、もえぎ野地域ケアプラザにご相談ください

相談専用番号☎045-974-5403

・介護や生活の困りごとに関する相談
訪問対応や介護保険の代行申請も行っております

介護につかれた・・・
仕事との両立が難しい

介護保険って
どうやって使えるの？



最近忘れっぽくなった
もしかしたら認知症かも・・・

子育ての相談ができたり
親子で遊べたりする場所はないかな・・・

お役立ち情報コーナー

ユートピア青葉

今年度の定例事業

もえぎ野地域ケアプラザ

●ブラッシング

【日 程】原則、毎月最終月曜日 10:00～11:00
(8月、12月、3月は異なります。都度ご確認ください。)
【場 所】ユートピア青葉 2階 会議室
【内 容】頭のストレッチ運動(体操はありません)
【対象者】60歳以上の横浜市民の方
【参加費】無料
【持ち物】筆記用具
【申 込】要 当月5日～受付

●貯筋運動

【日 程】毎月第2金曜日(8月は休会) 10:00～11:00
【場 所】ユートピア青葉 2階 会議室
【内 容】主に椅子に座って行う体操
【対象者】60歳以上の横浜市民の方
【参加費】無料
【申 込】要 前月25日～受付

●元輝体操

【日 程】毎月第3日曜日 13:30～14:30
【場 所】ユートピア青葉 1階 機能回復訓練室
【内 容】主に椅子に座って行う体操
【対象者】60歳以上の横浜市民の方
【参加費】無料
【持ち物】上履き、飲み物、汗拭きタオル
【申 込】不要

●かいごの知恵袋【講座・おしゃべりサロン】

【日 程】不定期(※裏面月間カレンダー参照)
【場 所】もえぎ野地域ケアプラザ
【内 容】介護についてのおしゃべりや講座
【対象者】どなたでも 【参加費】無料
【申 込】要 電話又は当日受付

●もえぎ野茶屋

【日 程】毎月第2水曜日 13:30～15:00
【場 所】もえぎ野地域ケアプラザ 多目的ホール
【内 容】おしゃべりやレクリエーション、軽い体操
【対象者】どなたでも 【参加費】100円
【申 込】要 電話又は来所受付

●いこっと

【日 程】毎週水曜日 15:30～19:30
【場 所】もえぎ野地域ケアプラザ ボランティアコーナー
【内 容】ボランティアさんによる学習の見守り
放課後の児童生徒の居場所
【対象者】小中学生 【参加費】無料 【申込】不要

●協力医相談会

【日 程】隔月の第2金曜日 ①13:30～ ②14:00～
【場 所】もえぎ野地域ケアプラザ
【内 容】ケアプラザ協力医 山本内科循環器医院
山本 俊夫医師による相談会
【参加費】無料 【申 込】要 電話又は来所受付

ユートピア青葉おすすめ講座

ライフキネティック講座

【日 程】令和8年7月30日(木)
【時 間】9:30～10:30
【場 所】ユートピア青葉 1階 機能回復訓練室
【内 容】脳トレを組み合わせた運動
【対象者】60歳以上の横浜市民の方
【募集人数】30名(先着順)
【持ち物】上履き、飲み物、汗拭きタオル
【参加費】なし
【申 込】6月29日(月)～ 電話又は窓口

ソフトバンク株式会社共催 スマホの基本講座 入門編

【日 時】令和8年9月4日(金) 13:00～15:00
【場 所】ユートピア青葉 2階 会議室
【内 容】スマートフォンの基本操作などの講座
【対象者】60歳以上の横浜市民の方
【募集人数】20名(先着順)
【持ち物】筆記用具(スマホはお貸しします。)
【参加費】なし
【申込期間】7月21日(火)～8月28日(金)
電話又は窓口

歌声の広場 夏の会

【日 程】令和8年7月18日(土)
【時 間】13:15～14:45 (開場 13:00～)
【場 所】ユートピア青葉 2階 会議室
【内 容】懐かしい歌をソングリーダーと一緒にピアノ
に合わせて歌う
【対象者】60歳以上の横浜市民の方
【持ち物】飲み物 (歌集は用意します)
【参加費】なし
【申 込】事前受付はありません。
当日直接会場にお越しください。

もえぎ野地域ケアプラザ・ユートピア青葉月間カレンダー

2026	日	月	火	水	木	金	土
6  	31	1	2	3 ☞ ☞	4	5 ☞	6
	7	8	9	10 ☞ ☞ ☞ もえぎ野茶屋	11	12 ☞ 貯筋運動	13
	14	15 休館日	16	17 ☞ ☞ ☞ そのむせ・せきこみ 解決講座 ☞ 肩・腰・膝の不調改 善講座	18	19 ☞ 生活の不安解消 セミナー	20
	21 ☞ 元輝体操	22 ☞ 赤ちゃん教室	23 ☞ 介護の知恵袋 おしゃべりサロン	24 ☞ ☞ ☞ 肩・腰・膝の不調 改善講座		26 ☞	27
	28	29 ☞ ブラッチング講座	30	1	2	3	4

2026	日	月	火	水	木	金	土
7  	28	29	30	1 ☞ ☞ ☞ あなたの骨大丈夫！ ☞ 肩・腰・膝の不調改 善講座	2	3 ☞	4
	5	6	7	8 ☞ ☞ ☞ もえぎ野茶屋	9	10 ☞ 貯筋運動 ☞ 協力医相談会	11
	12	13	14	15 ☞ ☞	16	17 ☞	18 ☞ 歌声の広場 ～夏の会～
	19 ☞ 元輝体操	20 休館日	21	22 ☞ ☞	23	24 ☞	25
	26	27 ☞ 赤ちゃん教室 ☞ ブラッチング講座	28	29 ☞ ☞	30 ☞ ライフキネティック 講座	31 ☞	

定例事業

☞ → ケアプラザ ☞ → ユートピア

☞ → 学習支援「いこっと」 15:30～19:30

☞ → あおば子ども食堂 17:30～18:30

☞ → カラオケ 10:00～ / 13:30～

・ もえぎ野茶屋 13:30～15:00

・ 赤ちゃん教室 10:00～11:15

・ 貯筋運動 10:00～11:00

・ ブラッチング講座 10:00～11:00

・ 元輝体操 13:30～14:30

【6月】

・ 高齢社会に向けた生活の不安解消セミナー
10:00～11:30

・ 肩・腰・膝の不調改善講座 13:30～14:45

・ かいごの知恵袋 おしゃべりサロン
10:00～11:30

・ そのせき・せきこみ解決講座
10:00～11:30

【7月】

・ 肩・腰・膝の不調改善講座 13:30～14:45

・ 協力医相談会 13:30～ / 14:00～

・ 歌声の広場 13:15～14:45

・ ライフキネティック講座 9:30～10:30

・ あなたの骨大丈夫！ 10:00～11:30

申込み・問い合わせは

もえぎ野地域ケアプラザ
ユートピア青葉

TEL : 045 (974) 5402

TEL : 045 (974) 5400