



横浜市もえぎ野地域ケアプラザ・ユートピア青葉

広報紙 第150号

2026

7

/20

# ファイトもえぎ野

もえぎ野GOGO健康講座

要予約

## ウォーキングフォームを見直す会

【日時】 9月14日(月)  
10:00-11:00

いつまでも自分の足で歩くために…  
キレイな歩き方を会得しましょう。

講師  
横浜市スポーツ協会



【場所】もえぎ野地域ケアプラザ 多目的ホール

定員30名 事前申し込み制

参加費無料

お一人で歩ける方

運動しやすい服装で 飲み物持参

【申込】

9月2日(水) 9:30より 窓口・電話にて受付

【申込・お問合せ】

地域包括支援センター ☎045-974-5402



## 行政書士 無料個別相談会

お困りのことはありませんか？

遺言

生前贈与

不動産

相続

家族信託

成年後見

遺産分割  
協議

行政書士が無料で、相談に乗って  
下さいます。お気軽にご相談ください！  
**秘密厳守いたします。**

日時：令和8年9月25日(金) 要事前予約  
13:00～15:00 (一組30分程度) (初回優先)

場所：横浜市もえぎ野地域ケアプラザ 3組限定

申込：横浜市もえぎ野地域ケアプラザ

045-974-5402

介護者支援事業

予約受付中

## かいごの知恵袋講座

介護に役立つ知識や制度の話、介護技術や  
ポイントについて、専門職がお話します

日時：9月29日(火) 10:00～11:30

内容：「高齢者の施設のお話」

日頃疑問に思っている施設に関することを、  
質問してみませんか？

申込・お問合せ もえぎ野地域ケアプラザ

電話 045-974-5402

担当 松尾 神尾 川田



※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。

予約受付中

## 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。  
※診察やお薬の処方とはできません。

【日時】

隔月の第2金曜日

①13:30～ ②14:00～ 各30分

令和8年 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



当施設の情報を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」

「老人福祉センター  
横浜市ユートピア青葉」



# フードドライブの実施にご協力ください

～食べ物の「もったいない」を「ありがとう」へ～

もえぎ野地域ケアプラザでは、食品ロス削減の取り組みとして、1Fに「フードドライブ用回収箱」を設置しました。横浜市資源循環局青葉事務所が収集して区社協へ寄付します。ご家庭で提供できる食品がございましたら、ご協力をお願いいたします。



## 持ち込まれる食品

- ・ 未開封（内装が破損していない）
- ・ 賞味期限が明記されており、2か月以上残っているもの
- ・ 常温保存できるもの

## 食品の例

- 穀類（白米、玄米、アルファ米、小麦粉など）
- 調味料（食用油、砂糖、塩、みりん、料理酒など）
- 缶詰（肉、魚、果物など）
- 乾物（そうめん、パスタ、海藻など）
- インスタント・レトルト食品、飲料、お菓子など



福祉保健活動・よこはまシニアボランティアポイント対象

## ◇◇◇ ボランティア大募集 ◇◇◇

- ・ 毎週水曜日 フリー学習スペース「いこっと」（学習支援、見守り）
- ・ 毎月第1火曜日 配食サポーター（お弁当の配達）
- ・ 月1回（不定期）スリッパ、プレイマット、調理室の清掃など
- ・ 不定期 デイサービスのレクリエーション（楽器演奏、マジック等）
- ・ 9月～10月 もえぎ野まつり装飾品作り（花かざり）
- ・ 10月11日 もえぎ野まつりボランティア

詳しくは地域活動交流までお問合せください。



## 『もえぎ野まつり』開催します

日時：10月11日（日）12：00～16：00

開会式 12：10 ブース開場 12：40（予定）

詳細は次号でお知らせします！お楽しみに♪



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

最近忘れっぽくなった  
もしかしたら認知症かも・・・

介護保険って  
どうやったら使えるの？

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・・・



# ユートピア青葉後期 趣味の教室

横浜市内在住で60歳以上の方対象

※各講座とも初心者の方を対象にしております

期間：令和8年10月～令和9年3月（6ヶ月間連続講座）

| 教室                       | 開催予定<br>会場                         | 回数           | 定員 | 参加費等<br>(6か月分)   | 持ち物               | 講師と内容                                                                                                   |
|--------------------------|------------------------------------|--------------|----|------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 楽に整う<br>からだコンディ<br>ショニング | 第1・3火曜<br>10時30分-11時30分<br>(大広間)   | 全<br>12<br>回 | 20 | 340円<br>(保険代として) | 飲み物<br>汗拭き<br>タオル | 講師：橋本 美和子先生<br>イスに座って行います<br>固まった体をほぐしてから、<br>呼吸と運動で体幹を鍛えます                                             |
| シニアのための<br>やさしい<br>ピラティス | 第1・3水曜<br>10時30分-11時30分<br>(大広間)   | 全<br>12<br>回 | 20 | 340円<br>(保険代として) | 飲み物<br>汗拭き<br>タオル | 講師：石井 佳代子先生<br>イスと畳を使い安全かつ効果的に筋<br>力・バランス力の向上、姿勢・歩行<br>の改善、しなやかな体を作ります                                  |
| 楽しく歌おう<br>“こころの歌”        | 第1・3水曜<br>14時15分-15時30分<br>(会議室)   | 全<br>12<br>回 | 30 | なし               | 飲み物<br>筆記用具       | 講師：白波瀬 佳子先生<br>発声法を基本から正しく学び、身体<br>全体を使って、楽しく歌いましょう<br>懐かしい日本の曲から世界の名曲まで<br>幅広く歌います                     |
| 私の字を磨く                   | 第2水曜<br>14時15分-15時15分<br>(生きがい作業室) | 全<br>6<br>回  | 16 | 350円<br>(材料費として) | 筆記用具              | 講師：山崎 知先生<br>少しの指導とちょっとしたコツで<br>見やすく、落ち着いた字になります<br>年賀状やお手紙、自分の名前など<br>“私の字”を、自信を持って書けるよう<br>になってみませんか？ |
| “脳の活性化”<br>大人のぬり絵        | 第2・4土曜<br>14時30分-15時30分<br>(工作室)   | 全<br>11<br>回 | 16 | なし               | お好きな<br>色鉛筆       | 講師：樋口 忠之先生<br>ぬり絵には脳を活性化させ癒し効果も<br>あると言われています<br>簡単なものから少し複雑なものまでお<br>好みで楽しめます<br>*初回は10月24日です          |

○ 受付は往復はがき郵送、又は郵便はがき 1 枚を窓口にご持参ください

○ **8月28日（金）必着**

（ポスト投函の場合は到着まで3日以上かかる場合もあります お早めをお願いします）

|                                                              |                                                                               |                                                                                           |                |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <p><b>■ 返信面</b></p> <p>〒〇〇〇-〇〇〇〇</p> <p>ご自分の住所</p> <p>氏名</p> | <p>①氏名<br/>②フリガナ<br/>③郵便番号<br/>④住所<br/>⑤電話番号<br/>⑥年代<br/>⑦ご希望の教室<br/>(1つ)</p> | <p><b>■ 往信面</b></p> <p>〒227-0044</p> <p>青葉区もえぎ野</p> <p>4-2</p> <p>ユートピア青葉<br/>趣味の教室申込</p> | <p>この面は無記入</p> |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|

- 郵便はがき持参で申込みの場合、表面にご自分の住所、氏名を記入、裏面は無地のまま窓口にお持ちください。
- 申し込みはおひとり1教室のみです。応募多数の場合は抽選を行い、結果を全員に連絡します。**
- 当選した方は、連絡通知の案内に従って受講の手続きを行っていただきます。
- ウィルス等感染状況によって、教室を延期または中止とする場合がありますのでご了承ください。
- 申込の際に頂いた個人情報は、当講座以外には利用いたしません。

お問合せ／申込 老人福祉センター横浜市ユートピア青葉 趣味の教室申込係

〒227-0044 横浜市青葉区もえぎ野4-2 電話974-5400

# 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  |
|------|-------------|-----------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 8    | 26          | 27              | 28 | 29                                                                                                                                                                     | 30 | 31                                                                                     | 1  |
|      | 2           | 3               | 4  | 5    | 6  | 7   | 8  |
|      | 9           | 10              | 11 | 12   | 13 | 14  | 15 |
|      | 16<br>㊦元輝体操 | 17<br>休館日       | 18 | 19   | 20 | 21  | 22 |
|      | 23          | 24<br>㊦ブラッチング講座 | 25 | 26   | 27 | 28  | 29 |

| 2026 | 日           | 月                               | 火                     | 水                                                                                                                                                                                   | 木  | 金                                                                                                             | 土  |
|------|-------------|---------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 9    | 8 / 30      | 8 / 31                          | 1                     | 2                 | 3  | 4 <br>㊦ スマホの基本講座<br>入門編    | 5  |
|      | 6           | 7                               | 8                     | 9  <br>㊦ もえぎ野茶屋 | 10 | 11 <br>㊦ 貯筋運動<br>㊦ 協力医相談会 | 12 |
|      | 13          | 14<br>㊦ ウォーキング<br>フォームを<br>見直す会 | 15                    | 16            | 17 | 18                       | 19 |
|      | 20<br>㊦元輝体操 | 21<br>休館日                       | 22                    | 23                                                                                                                                                                                  | 24 | 25                       | 26 |
|      | 27          | 28<br>㊦ 赤ちゃん教室<br>㊦ ブラッチング講座    | 29<br>㊦ かいこの知恵袋<br>講座 | 30            |    |                                                                                                               |    |

## 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（8月休会）
- ・ ブラッチング講座 10:00～11:00
- ・ 元輝体操 13:30～14:30

## 【8月】

- ・ 貯筋運動・赤ちゃん教室は8月お休みです

## 【9月】

- ・ 協力医相談会 13:30～ / 14:00～
- ・ スマホの基本講座入門編 13:00～15:00
- ・ ウォーキングフォームを見直す会 10:00～11:00
- ・ 行政書士無料個別相談会 13:00～15:00
- ・ かいこの知恵袋講座 10:00～11:30

申込み・問合せは 〒227-0044 横浜市青葉区もえぎ野4-2

横浜市もえぎ野地域ケアプラザ  
老人福祉センター横浜市ユートピア青葉

TEL : 045 (974) 5402  
TEL : 045 (974) 5400