

◆横浜市もえぎ野地域ケアプラザ ☎045-974-5402 ◆老人福祉センター横浜市ユートピア青葉 ☎045-974-5400

要予約

もえぎ野茶屋

体操やレクリエーションでリフレッシュ！

10月14日、11月11日
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

参加費: 100円

対象者:どなたでも

【申込・お問合せ】 ☎045-974-5402



要予約

病気を防ぐ食事術

10月23日(金) 13:00-14:30

講師: 青葉区薬剤師会
平山 明子 先生場所: もえぎ野地域ケアプラザ
多目的ホール申込: 10月2日(金) 9:30～
窓口・電話にて受付

➤ 定員30名 参加無料

【申込・お問合せ】 ☎045-974-5402



要予約

詐欺の見分け方講座

11月9日(月) 14:00-15:00

講師: ファイナンシャルプランナー
鴻池 誠 氏場所: もえぎ野地域ケアプラザ
多目的ホール

申込: 10月1日(木) 9:30～

窓口・電話にて受付

➤ 定員30名 参加無料

※終了後個別で講師へのご相談も可能です。

【申込・お問合せ】 ☎045-974-5402



要予約

スローショッピング

11月17日(火)13:50-15:30

場所: 東急ストア藤が丘店

➤ 定員4名※開催4日前まで受付
➤ ご自宅から送迎・付き添い無料1人での買い物がちょっと心細くなっていませんか？
認知症状やもの忘れ等で、お店の中やレジでの
会計が不安な方、安心して買い物ができるよう
お手伝いいたします。

【申込・お問合せ】 ☎045-974-5402



大切なお知らせ

窓口相談時間変更のご案内

令和8年10月1日(木)より

■福祉・保健に関する相談窓口の対応時間■

月曜日から土曜日(祝日除く) 9時～17時

ご相談を希望される場合は、上記時間内に相談専用電話(045-974-5403)へ
ご連絡をお願いします。来所相談につきましては、あらかじめお電話等でご連絡ください。

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

介護に疲れた...
仕事との両立が難しい介護保険って
どうやったら使えるの？・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。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

ユートピア青葉団体発表・作品発表展

ユートピア青葉で活動している団体が「もえぎ野まつり」にて発表会、作品展示会を行います！
合唱や演奏等の成果発表、絵画等の展示作品を鑑賞して、皆さんも活動を始めてみませんか？

団体発表会

日時: 10月11日(日) 12:45～16:00(12:00開場)
場所: ユートピア青葉 機能回復訓練室
内容: 合唱やダンス披露、ファッションショー、
楽器演奏等
注意: 団体関係者及びご家族以外による撮影は
お断りします。

作品発表展

・絵画や俳句の壁面展示(施設内各壁面)
日程: 10月4日(日)～10月24日(土)
・服飾団体による手作りの服やバッグの展示
(大広間)
日程: 10月28日(水)～10月31日(土)
10時～16時

おすすめ講座

シニアエアロ

【日 時】令和8年10月28日(水) 10:00～11:00
令和8年11月11日(水) 10:00～11:00 (両日参加できます 同じ内容です)
【場 所】ユートピア青葉 1階 機能回復訓練室
【内 容】音楽に合わせてエアロビクス 立って行うことが多いです
【講 師】近藤 幸子氏
【対象者】60歳以上の横浜市民の方
【募集人数】30名(定員になり次第締め切り)
【持ち物】上履き・飲み物・汗拭きタオル
【参加費】無料
【申 込】令和8年9月29日(火)～電話又は窓口先着順(受付時間9:00～16:30)

シャドーボックス教室

【日 時】令和8年10月29日(木) 13:00～15:00
【場 所】ユートピア青葉 生きがい作業室
【内 容】紙を立体的に重ねたアートで来年の干支制作
【対象者】60歳以上の横浜市民の方
【募集人数】8名(定員になり次第締め切り)
【持ち物】紙切ハサミ、ウェットティッシュ、
作品を持ち帰る箱又は袋
(作品サイズ 約16×15×3.5センチ)
【参加費】1,300円(材料費込み)
【申 込】令和8年9月22日(火)～10月23日(金)
電話又は窓口先着順(受付時間 9:00～16:30)
※10月24日(土)以降のキャンセルは材料費をお支払い
いただきます

歌声の広場 秋の会

【日 程】令和8年11月14日(土)
【時 間】13:15～14:45 (開場 13:00～)
【場 所】ユートピア青葉 1階 機能回復訓練室
【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・筆記用具
(歌集は用意します)
【参加費】なし
【申 込】事前申し込みはありません。
当日直接会場にお越しください。
*会場受付時に個人利用申請書にご記入いただきます

青葉区高齢・障害支援課共催

エンディングノート・遺言講座

【日 時】令和8年11月25日(水) 10:00～11:30
【場 所】ユートピア青葉 2階 会議室
【内 容】エンディングノートや遺言の活用例等の説明
青葉区版エンディングノート
「わたしノート」1冊プレゼント
【講 師】行政書士 柳川 晶子氏
【対象者】60歳以上の横浜市民の方
【募集人数】40名(定員になり次第締め切り)
【持ち物】筆記用具
【参加費】無料
【申 込】令和8年10月12日(月)～電話又は窓口先着順
受付時間 9:00～16:30

詩吟体験講座

【日 程】令和8年11月20日(金)・11月27日(金)
1つのプログラムを2日間に分けて実施
どちらか1回の参加も可能
【時 間】10:00～11:00
【場 所】ユートピア青葉 2階 和室
(靴を脱いで上がり、椅子に座って受講)
【内 容】講師の吟詠を聞いて一緒に楽しむ・一緒に声出し等
【講 師】横浜岳風会耀葉吟詠会 常任理事 馬場 岳耀氏
【対象者】60歳以上の横浜市民の方
【募集人数】各回15名(定員になり次第締め切り)
【持ち物】筆記用具・飲み物
【参加費】無料
【申 込】令和8年10月12日(月)～電話又は窓口先着順
受付時間 9:00～16:30