

6月 横浜市鴨志田地域ケアプラザ

令和7年6月 第275号

社会福祉法人 ふじ寿か会

横浜市鴨志田地域ケアプラザ

青葉区鴨志田町547-3

TEL 045-961-6911

FAX 045-960-6011

鴨めーる

New!

ホカツの健康チェック

中里北部地区保健活動推進員会主催

地域の身近な拠点で健康チェック! 青葉区役所・鴨志田地域ケアプラザ 共催
健康を意識することは大切です。保健活動推進員さんと一緒に健康増進に努めましょう!

【開催日時】7月12日(土) 14:00~16:00

骨密度・血管年齢
チェック!!

参加費
無料

【会場】鴨志田地域ケアプラザ 【対象】地域の大人 先着25名

【申込み】6月15日(日)10時から受付開始。先着25名で締め切ります。

【持ち物】室内用運動靴、動きやすい服装、タオル、外履き入れ、水分補給用の飲料水

【内容】健口チェック(青葉区保健福祉センター歯科衛生士の話、口腔フレイルチェック)
骨密度・血管年齢チェック他・・・ *地区担当保健師への相談も可能です*

【事業所連携】バアオリーブ(株) 共催

アロマde体操教室

New!

【開催日時】次回6月1日(日) ※毎月概ね第1日曜日 10:00~11:00

※年間予定と内容はケアプラザにございます。【対象・定員】18歳以上 先着20名

【参加費】前半・後半各2,300円。その他別途500円の保険料をお支払いいただきます。

※途中入会の場合は応相談

【持ち物】動きやすい服装、上履き、外履き入れ、タオル、飲み物、ヨガマット ※お持ちでない方応相談

【事業所連携】

はまりハ訪問看護ステーション共催
講師:理学療法士 荒井 綾佳 氏

New!

100歳まで元気に歩こう!

基本の立ち姿勢や歩き方のコツ。ストレッチや筋力トレなど

【体験会】次回6月11日(水) ※毎月概ね第2水曜日 15:30~16:30

【対象・定員】20歳以上 先着20名 【参加費】1回毎に400円(資料代含む)

【持ち物】動きやすい服装、脱げにくく、歩きやすい室内履き、外履き入れ、タオル、飲み物

歩き方のコツと
リハビリ体操教室

わたしの旅行記やサークルの活動記を作ってUPしよう!

デジタルライフ
を楽しむ会主催

【開催日時】全3回(月曜日)/7月7日・8月4日・9月1日 13:00~15:00

【対象】18歳以上 【定員】先着8名

【参加費】全3回分として1名1,500円(資料代含む) 【持ち物】予約時要確認

New!

園芸講座「観葉植物・洋ランの育て方」

講師:高橋佳晴氏(自然観察指導員)

開催日時:令和7年6月27日(金) 午後1時~3時 【対象・定員】18歳以上先着20名

【参加費】おひとり500円(資料代含む、お土産付) 【申込】電話か窓口

【持ち物】筆記用具、ハンドタオル、上履きと外履き入れ、水分補給用の飲み物

社会福祉法人 ふじ寿か会 横浜市鴨志田地域ケアプラザ(青葉区鴨志田町547-3)

講座申込先: TEL (045)961-6911 HP <http://www.fujizuka.com/plaza/>

New!

【令和7年6月の予定】 ●予定に変更が生じる場合がございます。
●来館時は上履き、外履き入れ、任意で飲料水などを持参してください。

講座申込・問合せ先：横浜市鴨志田地域ケアプラザ ☎（961）6911					
親子のひろば	かも☆ん	3日	17日		10:00～11:30
ほっこりんこ（子育て相談会場）		4.11.18.25日	※日程・時間共に区のHPを要確認		
鴨志田ノルディック		5日	21日	14:00～概ね16:00まで ※要確認	
鴨のお茶の間		6日		※要予約	13:30～15:00
はまちゃん体操		6日	20日		10:10～11:00
シルバーリハビリ体操		10日	24日		14:00～15:00
鴨志田ウォーキングクラブ		11日			※時間・コース要問合せ
歴史謎解き講座		11日			13:00～14:30
協力医による無料健康相談		13日	27日	（第2.4金曜日）	13:30～14:30内※要予約
かもマチ食堂（放課後多世代交流）		12日	カレーライス提供のため事前予約制。時間要問合せ		
ぬりえサロン SAI		20日			13:00～15:00
あおば音楽遊びの会		21日			11:00～12:00
介護者のつどい		26日	介護されている方など		13:30～15:00
鴨の花のとも（生け花）		28日	※事前申込制		10:00～12:00



浮世絵から学ぶシリーズ 特別編 全3回 講師：浮世友の会 中村康男氏

【開催日】6月13日（金）第1回目 メディア王 蔦屋の魅力に迫る！

第2回目：江戸のエンタテインメント・歌川国芳と弟子たち！ 6月27日（金）

第3回目：浮世絵で分かる横浜の開港と文明開化の賑わい！ 7月11日（金）

【時間】全日10:00～11:30【対象】18歳以上 先着40名 【参加費】各回300円

【持ち物】筆記用具、任意で老眼鏡、飲み物、上履きと外履き入れ 【申込み】電話か窓口

♡絵本の読み語り育成・実践講座♡

◆ 開講日のご案内（全4回） ◆

①	6/12（木） 10時～12時	オリエンテーション・絵本の読み語りの基本取得・読みたい本を読む
②	6/19・7/3 （木）	絵本の読み語りの基本取得・読みたい絵本を読む
③	10時～12時	
④	7/10（木） 10時～12時	読みたい絵本の発表会・課題絵本の発表会・交流会

【対象】大人向け 【定員】先着10名

【申込み】電話か窓口

【参加費】全4回で1,500円（教材費含む）

♡豆の基礎知識と豆料理講座♡

◆開講日のご案内◆ 6/24（火）9時半～14時

講師紹介 べにや商店 代表取締役社長 長谷川 清美氏

【内容】豆料理の実習と食事の会

●豆の基本講話（種類、栄養、調理法、簡単レシピ他）

●当日の実習と食事メニュー

豆ごはん、豆スープ、豆ハンバーグ、豆ナムル、ばたばた焼きを予定



【対象・定員】18歳以上 先着25名

【持ち物】エプロン、三角巾、マスク、ハンドタオル、筆記用具、滑りにくい上履き、外履き入れ、水分補給用の飲料水

【参加費】900円（資料代、食事代含む）

【申込み】電話または窓口



所長のひとこと 6月というと…

梅雨入りですね。近年のお天気ニュースでは『記録的』というものが頭についていることが多くなりました。大雨・豪雨・積雪・猛暑など…。最近では雷も注意が必要となりました。ケアプラザ職員も備え対処できるよう取り組んでいきますが、皆様も突然の天候不良にはご注意ください。

私はスポーツが大好きなので、こちらの新記録は大歓迎。9月にある『東京世界陸上』は注目です。みなさまの中の『記録的なニュース』は何でしょう？ 機会があれば、是非教えてください。