プラザ 令和7年12月 第281号 横浜市鴨志田地域ケアフ 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 0 4 5 - 9 6 1 - 6 9 1 1 FAX 0 4 5 - 9 6 0 - 6 0 1

"お知らせ" 鴨志田地域ケアプラザからの

保健に関するご相談窓口のご案内



年末年始の休館日は 令和7年12月29日(月)から 令和8年1月3日(土)迄 月曜日から土曜日まで 9時~18時 日曜日、祝日、

(第3月曜日) 休館日

9時~17時

かもマチ食堂

【開催日】|2月||日(木)

※カレー受付は 17:00~17:30 【時間】 | 6:00~ | 8:00

【対象・参加費】0歳~おとなまで 未就学~小学生100円 中学生200円 高校生以上おとなまで 300円

【申込み】事前予約制 電話か窓口 【定員】先着30名

【持ち物】水筒・ハンカチ、上履き・靴を入れる袋

相談電話は ※045(961)6912

※相談時間以外の時間帯は、相談専用

コールセンターに転送し、対応します。



令和8年の開催予定日 1月16日(金)/2月12日(木) /3月27日(金)※3月はランチ

【開催日】12月20日(土)

【時間】10:00~12:00

ゲストはボイストレーナーとして活躍中の

飯塚道夫氏。楽しいトークと弾き語りを

お楽しみください。

絵本コンサートは「にじいろポッケ」 の読み語り多数。

「にじいろ合唱団」の 力強い歌声をお届け致します。

【対象・定員】3歳位~高齢者まで 先着40名

※小学生以下保護者同伴小さいお子様連れも可 【参加費】100円

"英語で朗読"の会

専門家を招き、英詩や短い引用文 (絵本なども含む)を朗読します。 「きれいな発音を身につける」ことも 目的に指導していただきます。

【開催日】初回12月13日(土)

【時間】|0:00~||:30

【対象·定員】中学生以上 先着 I 2名

【申込み】電話か窓口 事前予約制 【参加費】|回 500円(資料代含む)

【持ち物】筆記用具・必要な方は老眼鏡・

飲み物・上履き・外履き入れ

SUTION

21日同日開催

てにかかるお金の勉強会

【開催日時】 〆切12/7(日)

| 12月20日(土) | 10:00~|5:00

21日(日)10:00~15:00

【対象】青葉区内のひとり親世帯 外国籍親子世帯

【定員】先着IO世帯を予定 【申込】以下のURLまたは



ネットワーク構築支援地域事業
子育てにかかるお金の話他・・・ 講師/一般社団法人NTSセーフティ家計総合研究所センター長 有田 宏美氏

【開催日時】12月21日(日)13:30~15:00

メ切 | 2/15(月) ※保育希望の方は | 2/7(日)

【対象・定員】18歳以下の子を持つひとり親 先着20名 【申込】以下のURLまたは右下添付の二次元コード↓

https://forms.office.com/r/LPcg7aaZ7P

参加費・保育無料

【開催場所】

青葉区地域福祉活動拠点「ふれあい青葉」 2階 多目的研修室

左記添付の二次元コード→

フードサポートの申込みフォームURL:

https://forms.office.com/r/NBZUWm28kw

申込・問い合わせは電話か窓口/横浜市鴨志田地域ケアプラザ TEL(045)961-6911 (地域活動交流迄)

【令和7年12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、任意で飲料水なども持参してください。				
ミニデイサービスひろがりサロン	1日	8日	22日	※内容や時間は要問合せ
親子のひろば かも☆ん	2日	16日	※要予約	10:00~11:30
姿勢美人(体幹トレーニング)	3日	17日		15:15~16:15
ほっこりんこ (子育て相談会場)	3日	10日	17日 24日	3 ※区のHP参照・要確認
鴨志田ノルディック	4日	20日		既ね16:00まで の可能性あり。初回の方は要予約
はまちゃん体操	5日	19日	※予約不要	10:10~11:00
鴨のお茶の間	5日		※要予約	13:30~15:00
シルバーリハビリ体操	9日	23日		14:00~15:00
鴨志田ウォーキングクラブ	10日			※時間、場所要確認
あおば音楽遊びの会	13日	14日	21日	11:00~12:00
鴨ちゃん健康クラブ	16日	※事前・	申込制	
ぬりえサロン SAI	19日			13:00~15:00
鴨の花のとも	27日	※事前	申込制	13:00~16:00
介護者のつどい 12月休会 次回令和8年 月22日 3:30~ 5:00				
こんにゃく芋から作る 手作りこんにゃく講座 【開催日時】 月29日(土) 10:00~ 2:00				
【参加費】 回 人500円(資料代含む) 【対象・定員】中学生以上 先着20名				

エプロン・三角巾・マスク・筆記用具・任意で老眼鏡 上履き(靴底ゴム)と外履き入れ

みんなで試食

みんなの学習室

あおばコミュニティテラス後援

【開催日時】(|日のみ参加可)

・26日(金) 10:00~12:00 12月25日(木)

【対象・定員】小学 | 年生~6年生 各日先着30名 【持ち物】筆記用具・水筒・ハンカチ・上履き・

外履き入れ・取り組みたい教材(宿題やドリルなど)

サードプレイス・カラフル主催『クリスマス・人狼ゲーム会』

午前・午後共に参加の方は弁当持参

【開催日時】(|日のみ・両日参加可) 12月25日(木)・26日(金)13:00~15:00

【対象・定員】小学生以上 各日先着15名

【参加費】100円(お菓子代含む)

【持ち物】水筒・ハンカチ・上履き・外履き入れ

※みんなの学習室にも参加する方は昼食持参です。 おやつを食べながら、大人気!!「人狼」のカード ゲームで遊びます。1.2年生には少し難しいかも しれません。そのような時に楽しく過ごせるもの *•.(本など)を持参してね。

学生さんの集合時間は9:10

中・高・大学生

【内容】小学生の学習支援と レクリエーションの手伝い。

※「ボランティア証明書」を お出しします。

♦ ♦ ♦ ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

今回は血圧測定のおすすめです。

自分は健康と思っていても年を重ねると 体が重くなるものです。

血圧と体重が現在右肩上がりの現実。 運動も特にやっておりませんし、思い当 たることが山ほどです。寒くなると血圧も 変動するようですし、ヒートショックにも 気を付けなければなりません。

皆さんで最近、血圧を測定していない方 は一度計測してみてはいかがでしょうか。

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 HP http://www.fujizuka.com/plaza/

参加者募集中!

令和8年4月から毎月第2·4土曜日開催予定。 初めての方・学生さん歓迎!

"英語で朗読"の会

専門家を招いて英詩や短い引用文(絵本なども含む)を朗読します。 「きれいな発音を身につける」ことも目的に指導していただきます。 将来目指すスピーキングやリスニングの向上につないでいきます。 年齢問わず、興味のある方はこの機会に体験をしてみましょう!

講師紹介/立木智子氏 大学で英語教育に携わること35年以上のベテラン講師。 英語検定一級優良賞受賞・高松宮杯中学英語弁論大会関西地区優勝

【開催日】 12月13日(土) 【時間】 10時~11時半

(レッスンは正味60分の予定)

【開催場所】 鴨志田地域ケアプラザ内 (鴨志田町547-3)

【問合せ・申込】電話 961-6911

【参加費】 |回|人500円(資料代含む)(|2月から3月までは体験会)

【持ち物】 筆記用具・任意で老眼鏡・上履きと外履き入れ

【対象・定員】 中学生以上 予約制/先着12名〆切 ※3名以上の開講

※事前お申込みをお願い致します。