

1 1月ケアプラザ活動カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	eスポーツ体験講座 10:00~12:00		子育て支援者の 子育て相談 9:30~11:30	フリースペース あおぞら 13:30~20:00 医療相談会 13:30~14:30	親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	
9	10	11	12	13	14	15
	休館日		子育て支援者の 子育て相談 9:30~11:30	フリースペース あおぞら 13:30~20:00 うたごえサロン 14:30~15:30	親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	
16	17	18	19	20	21	22
	パン販売 11:15~12:15 子育てサロンわかば 10:00~11:30 つどいカフェ 14:00~15:00		子育て支援者の 子育て相談 9:30~11:30	フリースペース あおぞら 13:30~20:00 はつらつ健康倶楽部 13:30~15:00	親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	スマホお助け 相談室 15:30~17:00
23	24	25	26	27	28	29
	eスポーツ体験講座 10:00~12:00		子育て支援者の 子育て相談 9:30~11:30	フリースペース あおぞら 13:30~20:00	ほっとカフェ ひまわり 10:30~11:30	
30						
ケアプラザ事業のみ掲載 桃：地域活動交流事業 緑：地域包括支援センター事業 橙：生活支援体制整備事業						

クリスマスのお楽しみ会

- 【開催日】 12月21日（日） 10時～11時
- 【場 所】 多目的ホール
- 【対 象】 未就学児の親子
- 【定 員】 20組
- 【参加費】 お子さん1人につき 100円
- 【内 容】 簡単なクリスマスの工作、人形劇、手遊び、絵本読み聞かせ等（内容が変更になる場合があります）
- 【申込み】 前日までにケアプラザに電話またはQRコードにてお申込みください（先着順、定員になり次第受付終了）



ケアプラザまでの交通案内

弥生台駅より徒歩20分
 「領家谷」バス停より徒歩3分
 「金堀谷」バス停より徒歩3分
 「白百合台団地」バス停より徒歩6分

地域ケアプラザは駐車場の台数が少ないため、公共交通機関、自転車、徒歩によるご来所をお願いしております。お身体が不自由な方は、車いす用駐車スペースを用意しておりますので、ご利用ください。



ケアプラザ開館時間

月曜日～土曜日 *自主事業と貸館予約がない場合は午後6時閉館
 午前9時～午後9時
 日曜日・祝日
 午前9時～午後5時
 ※地域包括支援センター相談業務
 午前9時～午後5時
 休館日：第2月曜日
 （祝日の場合は翌火曜日）
 XはこちらのQRよりご利用いただけます @Okatsu_CP



岡津地域ケアプラザ ケアプラザ通信 11月号 第68号 令和7年10月24日発行

社会福祉法人 誠幸会
 横浜市岡津地域ケアプラザ
 横浜市泉区岡津町1228番地3
 TEL 812-0685 FAX 812-0802
 ✉ okatsu-cp@i-seikoukai.or.jp
 HP https://i-seikoukai.or.jp/
 発行責任者 所長 出羽 美香

冬休み子ども教室

みんなの書初めの宿題を応援します

- 【開催日】 12月26日（金）
 13時30分～15時
- 【場 所】 多目的ホール
- 【対 象】 小学生・中学生
- 【定 員】 10名
- 【参加費】 無料
- 【内 容】 冬休みの宿題の書初めをします



- 【持ち物】 書道道具一式
 宿題のお手本・練習用の半紙・
 清書用の半紙・新聞紙4～5枚
- 【申込み】 12月1日（月）～電話またはQRコードにてお申込みください（先着順）



高齢者 eスポーツ体験講座



「ゲームって孫、子どもだけのもの？今やシニアの新しい趣味です！」みんなでワイワイ楽しみながら自然と頭も体もリフレッシュ。ぜひ一度、体験してみませんか？

- 【開催日】 第1回 11月3日（月） 太鼓ゲーム体験
 第2回 11月24日（月） ボウリングゲーム体験
- eスポーツとはコンピューターゲームやビデオゲームを使って対戦を行う競技です。
- 【時 間】 10時～12時
- 【場 所】 岡津地域ケアプラザ 多目的ホール
- 【対象者】 地域にお住まいの高齢者の方
- 【定 員】 16名
- 【参加費】 無 料
- 【持ち物】 上履き 水分補給用の飲み物
- 【申込み】 電話にてお申込み下さい（先着順）

移動スーパーの紹介

中川3地区で移動スーパーが開店いたしました。
 岡津公園 毎週火曜日 14時30分～15時
 領家クラブハウス壱番館 毎週水曜日 14時30分～15時
 岡津宮ノ谷公園 毎週水曜日 15時45分～16時15分

約500品目を積んで皆さんの町に伺います。ちょっと離れたスーパーに買い物に行くのは、交通手段がない、でも商品は見て手に取って買いたい、是非そんな方一度いらして下さい。

どなたでもご利用頂ける移動スーパーです。
 軽自動車 専用車・伴走車 2台で伺います。



子育てサロンわかば

お友達づくりやママのリフレッシュに！

- 【開催日】 毎月第3月曜日 10時～11時30分
- 【場 所】 多目的ホール 【対 象】 未就学児の親子
- 【参加費】 1組100円
- 【持ち物】 飲み物等お子さんとママに必要なもの
- 【内 容】 10時～10時30分 フリースペース
 10時30分～11時30分 ヨガタイム
 リンパマッサージやお家でも簡単にできるセルフメンテナンスも取り入れながら無理なく自分自身の身体に聞きながらヨガを行います
- 【講 師】 優子先生
 （全米ヨガアライアンスRYT終了）
- 【申込み】 開催の3日前までに電話またはQRコードにてお申込みください



QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

お申込み・お問い合わせは岡津地域ケアプラザまで ☎ 812-0685

フリースペースあおぞら

ケアプラザのお部屋を開放しています。
中高生の自習スペースとしてもご利用できます。
ぜひご利用ください！

【開催日】 毎週木曜日 13時30分～20時

*祝日は17時まで

【場 所】 ボランティアルーム 地域ケアルーム

【対 象】 小学生以上の学生、大人も利用可

☆小学生は原則17時まで、それ以降

利用する場合は事前にご相談ください。

参加費無料、事前申込み不要、時間内出入自由

☆学習支援を希望される方は事前にお申し出ください

例えばフリースペースでこんなことができます！
・宿題 ・勉強 ・読書 ・手芸 ・お絵描き
・インターネット ・何もせずぼんやりと

※ケアプラザでは貸出しがありません。必要な物は各自お持ちください。

*Wi-Fiが使用できます。（当日申請必要）



親子のひろばひまわり



お子様と気軽にのびのび遊べる場、親子の交流の場
としてケアプラザのお部屋を開放しています

【開催日】 毎月第1・2・3・5金曜日

9時30分～14時

【場 所】 多目的ホール

（第3金曜日 ボランティアルーム 地域ケアルーム）

【参加費】 無料 【申込み】 不要

第2金曜日は10時～11時の間、民生委員さんが
お子さんの見守り、お母さんの話し相手として入り
ます。10時30分～絵本の読み聞かせがあります

※授乳室があります

協力 中川地区社会福祉協議会子育て応援キャラバン隊

スマホお助け相談室

スマートフォンの困りごとを気軽にご相談いただけます

【開催日】 毎月第4土曜日（祝日はお休み）

15時30分～17時

※参加者の人数によっては2部制になることがあります

【場 所】 地域ケアルーム・ボランティアルーム

【対 象】 地域にお住まいの高齢者

※ボランティアさんが教える為、内容は
基本操作のみになります

【参加費】 無料

【持ち物】 ご自分のスマートフォン、水分補給出来る物

【申込み】 1週間前までに電話または

QRコードにてお申込みください

※12月はお休みとなります。



うたごえサロン

懐かしい歌をピアノの伴奏に合わせて合唱

【開催日】 毎月第2木曜日

14時30分～15時30分

【場 所】 多目的ホール

【対 象】 どなたでも

【参加費】 無料

【持ち物】 飲み物、室内履き

【定 員】 50名 毎月の申込制になります

【申込み】 前月20日～先着順

開催日の前日までに電話または

QRコードにてお申込みください

①受付票を記入して持参

20日の10時30分～窓口にて受付

②QRコードでの申込み

20日の10時30分～QRコードにて受付

③電話での申込み

20日の14時～電話にて受付



ほっとカフェひまわり

子育て中の親子・家族で気軽に参加できるカフェです

【開催日】 毎月第4金曜日10時30分～11時30分

【場 所】 多目的ホール

【対 象】 未就園児の親子・家族

【参加費】 50円（飲み物代）

【申込み】 不要 直接お越しください

ママやパパがお茶を飲みながらおしゃべりしたり
ゆっくりとした時間を過ごせます。キャラバン隊が
お子さんといっしょに遊んで見守ります。



◇10時45分から11時は とくとくタイム。

子育て中に知って得するミニ講座など、

ちょこっと情報をお伝えします！

共催 中川地区社会福祉協議会子育て応援キャラバン隊
岡津地域ケアプラザ



忘れ物について

忘れ物の一覧表をラウンジに掲示しております。

お心当たりのある方は受付へお申し出下さい。

お申し出がないものは処分させていただきます。

掲示期間：11/30（日）まで

地域包括支援センターからのお知らせ

オカーバックスカフェ

～認知症カフェ～

【開催日】 12月13日（土）

14時～15時30分

ボランティアの方の
ハンドベル演奏があります

認知症の方やその家族、地域住民、医療や福祉の専門職など誰でも気軽に集まれる場所として定期開催しています。

偶数月（隔月）第2土曜日

今後の予定 2月14日（土）

【場 所】 多目的ホール

【参加費】 100円

（お飲み物とお菓子）



つどい Café

【開催日】 11月17日（木）

14時～15時



つどいカフェ（介護者のつどい）は、将来が気になる方、介護をしている方、これから介護をするかもしれない方の悩みや不安を、お茶やコーヒーを飲みながら落ち着いた雰囲気、時には専門的な話もあり、ほっとできる時間です。お菓子や淹れたてのコーヒーを用意してお持ちしております。お気軽にお越しください。

今回は池島先生はお休みです。



地域包括支援センターへのご相談は、なるべく事前にお電話にてご予約をお願いいたします。
予約なしでの来所の場合、対応できる職員がいない場合がございます。その際には後ほどご連絡いたしますのでご了承ください。

居宅介護支援事業

高齢者の住まい ～第3弾～ グループホーム

グループホームとは、認知症の診断を受けた高齢者の方が、介護や支援を受けながら少人数（5～9名程度）で共同生活を送るための住まいのことです。入居条件は、施設と同じ市区町村に住民票があり、介護認定が要支援2または要介護1～5（要支援1は入所不可）で認知症の診断を受けた方になります。

特徴としては少人数の施設のためスタッフの目が届きやすく、個々の状態に応じたサポートが可能で、家庭的で落ち着いた雰囲気です。また料理、掃除、洗濯等の家事を分担し一緒に行ない、役割をもって生活することができます。

住み慣れた地域で、ご自身の生活を続けるためのご相談を受け付けています。
お気軽にケアマネジャーまでお声がけください。

介護予防事業 はつらつ健康倶楽部

ふだんの暮らしをいきいきと！

【日 時】

全共通 13時30分～15時

・11月20日（木）口腔講座

歯科衛生士 美濃口 真由美氏

・12月18日（木）運動講座

介護予防運動講師 相原 弘子氏



【場 所】 岡津地域ケアプラザ
多目的ホール

【内 容】 フレイル予防のための講座

【持ち物】 上履き、タオル、飲み物

【申込み】 電話にて申し込み
ください。

※初めての方でも安心して
ご参加ください。



医療相談会 無料 要予約

「岡津地域ケアプラザ」 協力医による一対一相談

【開催日】 11月6日（木）13時30分～14時30分

ゆめが丘総合病院の池島先生による

健康相談

※診察ではありません

ケアマネジャーさんの相談もOKです



お申込み・お問い合わせは岡津地域ケアプラザまで ☎ 812-0685