

ケアプラザまつり

3日目
みんなのはたけで
収穫体験！



せやまるくんも応援
に来てくれました！



綿菓子かき氷、
ポップコーン♡



2日目
トヨタさんの
“車de給電”



1日目健康測定会

マスコットキャラクター
をつくろう！



縁日は
大賑わい♡



シニア体操イケメンの
久野先生と楽しく体操！



ワークショップで
レジンやオーナメントづくり♪

介護美容ネイル



ガリバーマップで
地域の魅力発見！



瀬谷警察署の警部補さんと職員
による劇団なかや四季！笑いも
交え楽しい詐欺講座！



カフェコーナーで
コーヒーとランチ♡



消防車に乗って消防団の
皆さんも協力ありがとう！



3日目キッチンカーと峰農園さん



注意！

自宅での熱中症が本当に多いです！



「今からエアコンなんてまだ早い！まだ夏じゃない！」
なんて言ってる場合ではありません！
我慢せずにエアコンの使用とこまめな水分補給を！

包括支援センター 看護師 前田

毎日コツコツ

ちょこっと運動！

★歩幅を広く、早く歩く！



早歩きで身体活動
さらにアップ！

ゴミ箱のご寄付について・・・

地域の皆さまには、沢山の広告ゴミ箱のご寄付をいただきありがとうございました。
おかげさまで収納庫からあふれるほどとなりました。大変申し訳ありませんが、
しばらくの間ご寄付をお休みさせていただきたいと思います。皆さまのご厚意に感謝申し上げます。



編集後記

5/30・5/31・6/1に開催された「ケアプラザまつり」、1日目2日目と雨に見舞われてしまいましたが、
多くの方にご来場いただきました。3日目はリピーターの方もいらっしゃるなど、大変多くの地域の皆さまに
ご来場いただき、職員一同、やりがいを感じる3日間となりました。ありがとうございました！！

申込み・問合せ：中屋敷地域ケアプラザ

電話 303-8100

中屋敷地域ケアプラザ通信

ウォーカー

令和7年 7月号

社会福祉法人 誠幸会
横浜市中屋敷地域ケアプラザ
横浜市中区中屋敷2-18-6
所長 押野治夫
TEL 045-303-8100
FAX 045-303-8111
<http://i-seikoukai.or.jp/facility/606>



中屋敷地域ケアプラザ
Instagram

おとなの歩き方講座



すくすくさつまいも植え



行こう健康！江の島遠足



いきいき美容教室



中屋敷ケアプラザまつり



ケアプラザ運営協議会



中屋敷地域ケアプラザからの

お

し

ら

せ

7/13(日) 10:00~11:30
参加費無料

日本ハムさん
直伝!!

ウイナーの飾り切り教室

ママも子どもも喜ぶお料理マジック★

場所: 中屋敷地域ケアプラザ

対象: 未就学児とその保護者(15名先着順)

※小学生のお兄ちゃん、お姉ちゃんの
参加もお待ちしています♡

持ち物: エプロン

作品持ち帰り用タッパー



日本ハムさんより

飾り切りマイスター認定証が授与されます。

共催: 本郷地区 親と子のサロン いちごクラブ

やる気スイッチON

明治安田生命
神奈川銀行

金融保険授業

お金のなし

7/29(火) 10:30~12:00
参加費無料・定員20名

小学校高学年を対象としたお話ですが
5年生6年生でなくてもご参加
いただけます。

詳細は7月初めに
中屋敷地域ケアプラザの
インスタグラムとHPで
ご確認ください★



ナイトヨガ オープンサークル

自分とつながる静かな時間

定員: 15名
(先着順)

~心と体を整えるひとときを~

柔軟性や体力に自信のない方や初心者も安心してご参加いただけます。

7/8(火)

月のめぐりヨガ

7/22(火)

ストレッチヨガ

8/12(火)

リラックスヨガ

8/26(火)

骨盤スリムヨガ®

いずれも 19:00~20:00

場 所: 中屋敷地域ケアプラザ

参加費無料

持ち物: 水分補給用飲み物、動きやすい服装でお越しください。



申込みQR

第一弾 終活講座

7/29(火) 参加費無料
14:00~15:00

余計なものを捨てて、身軽になり、
自分を見つめ直すきっかけを!

場所: 中屋敷地域ケアプラザ

対象: どなたでも

定員: 25名

講師: メモワールグループ

ファシリティプランナー 粕谷 昌二郎 氏

第二弾 上映会

8/2(土) 参加費無料
10:00~12:00

上映作品: お終活

場所: 中屋敷地域ケアプラザ

対象: どなたでも

定員: 30名



☆瀬谷駅からはシェアサイクルがおすすめ!



★駐車場に限りがございます。ご来所の際は公共交通機関をご利用ください。

中屋敷地域ケアプラザからのお知らせ

※赤色の枠は参加費無料です。

参加費
100円

中途障害の会 和輪話の会

毎月第2水曜
13:30~15:00
7/10・9/11
8月はお休み

にじのかけはし

10:30~11:30
定員25名
7/12・8/9・9/13

音楽喫茶

12:30~14:00
定員10名

7/12・8/9・9/13

屋食の
持込みOK!

介護者の集い

ひまわりの会

毎月第2水曜
13:30~15:00
7/9・9/10
8月はお休み

☆身近な居場所☆

レインボーランド

毎週月曜日
10:00~14:00
対象:小学生から中学生
7/28~8/25はお休み

行こう!健康!!

7/25・8/22・9/26
10:00~11:30
対象:65歳以上の方で介護認定を
受けていない方

障がい者余暇支援
Young Generation

スタイルN

奇数月第1日曜
7/6 (14:00~15:30)

シニアミュージック体操

7/11・8/8・9/12
13:30~14:30

対象:65歳以上の方

みんなのはたけ

ケアプラザ裏の畑のお世話を
しませんか?
いつでもオープンしています。

さつき会

毎月第1.3水曜日
11:00~12:00頃

内容:配食弁当の配達をします。
自転車、徒歩、バイク
自動車などで、3~5軒分
のお家をまわります。
☆調理も同時募集中です。

デイサービスの 調理パートさん募集

勤務
時間 9:00~16:30
週4日程度(応相談)



デイサービス
ご利用者様に向けた
昼食及びおやつ
の調理等。

かようのかい メンバー募集

毎月第1・3週火曜
14:30~15:30
会費:1,200円/月

軽い筋トレを中心に
楽しく体操しています。
メンバーも優しい方たちばかり♡

認知症カフェ

カフェ・ド・せや

奇数月/第4日曜
13:30~15:00

参加費
100円

場所:中屋敷地域ケアプラザ

令和7年7月27日(日) 13:30~15:00

相原弘子先生の脳トレ体操

カフェ カルム

偶数月/第3土曜
13:30~15:00

参加費
200円

場所:瀬谷区瀬谷5-15-6

8月はお休みです

次回、10月18日(土)

※悪天候や感染症の拡大状況により中止になる場合があります。中屋敷地域ケアプラザまでお問い合わせください。

申し込み・問合せ 中屋敷地域ケアプラザ 303-8100

ケアプラザへお越しの際はマスクの着用、検温、手指消毒にご協力ください。

※お申込み等でお預かりする個人情報は、ケアプラザ業務以外の目的での使用は致しません。適切に管理させていただきます。