

11月ケアプラザ活動カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	2 親子でマッサージ 10:30～11:30
3	4	5	6 子育て支援者の 子育て相談 9:30～11:30	7 フリースペース あおぞら 13:30～20:00	8 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	9
10	11 休館日 パン販売 11:15～ 12:15	12	13 子育て支援者の 子育て相談 9:30～11:30	14 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	15 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	16 認知症 ステップアップ講座 10:00～11:30
17	18 子育てサロンわかば 10:00～11:30 介護者のつどい 14:00～15:00	19	20 子育て支援者の 子育て相談 9:30～11:30	21 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	22 ほっとカフェ ひまわり 10:30～11:30	23
24	25	26	27 子育て支援者の 子育て相談 9:30～11:30	28 フリースペース あおぞら 13:30～20:00	29 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	30 離乳食講座 10:00～11:30

ケアプラザ事業のみ掲載

地域活動交流事業

地域包括支援センター事業

生活支援体制整備事業

泉区役所・ケアプラザ共催事業

泉区地域子育て支援拠点すきっぷ共催

離乳食講座 // 栄養士さんに聞いてみよう //

離乳食がなかなか進まない…硬さがわからない…ご相談の多い、2回食から3回食への進め方を中心にお話をさせていただきます。知っておくと便利な調理方法などの実演があります。(試食はできません)簡単な「だし」の取り方や食品の使い方・調理方法など、電子レンジを使ってデモンストレーションします。市域で活動する栄養士グループ『りぼんの会』さんによる講座です。

開催日 11月30日(土)10時～11時30分
 場所 岡津地域ケアプラザ 多目的ホール
 内容 2回食から3回食への進め方と実演・質疑応答
 対象 6ヶ月～1歳未満の第一子のお子さんの保護者
 妊娠中の方とご家族、ご夫婦での参加歓迎!
 (託児はありませんが、お子さんと一緒に参加できます)
 講師 栄養士グループ『りぼんの会』

定員 10組(申込み多数の場合は抽選)
 参加費 無料
 申込み 11月1日(金)12時～11月15日(金)12時までにQRコードにてお申込みください。

申し込み・お問い合わせ: 泉区地域子育て支援拠点 すきっぷ
 電話 045-805-6111 FAX 045-805-6122
 火曜～土曜 9時～17時(日・月・祝休館)



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 午前9時～午後9時
 *自主事業と貸館予約がない場合は午後6時閉館
 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)

こちらのQRコードより
 ご利用頂けます。

X (旧ツイッター) QRコード



@Okatsu_CP

お申込み・お問い合わせは岡津地域ケアプラザまで ☎812-0685

岡津地域ケアプラザ

ケアプラザ通信

11月号No.56

令和6年10月25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 045-812-0685 FAX 045-812-0802
 ✉ 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(木) 13時30分～15時
 申込み 12月1日(日)～先着順
 場所 岡津地域ケアプラザ 多目的ホール
 電話にてお申込みください
 対象 小学生・中学生
 申込み多数の時は2部制になることもあります。
 定員 10名 参加費 無料
 持ち物 書道道具一式
 宿題・練習用の半紙・新聞紙 朝刊2日分
 ※忘れずにお手本を持ってきてください!

クリスマスのお楽しみ会

開催日 12月22日(日) 10時～11時30分
 場所 岡津地域ケアプラザ 多目的ホール
 対象 未就学児の親子
 定員 20組 参加費 お子さん一人につき 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)
 主催 中川地区社会福祉協議会子育て応援キャラバン隊

子育てサロン わかば

開催日 毎月第3月曜日 10時～11時30分
 場所 岡津地域ケアプラザ 多目的ホール
 対象 未就園児の親子
 定員 12組(パパも参加出来ます) 参加費 1組100円
 持ち物 飲み物等お子さんに必要なもの
 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
 リンパマッサージやお家でも簡単に出来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)
 ママがヨガをしている間は、ボランティアさんと職員で
 お子さんの見守りをします。

申込み 事業実施の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。
 (先着順)

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る場です。

※11月・12月はお休みとなります。

QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

親子のひろば ひまわり

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・ボランティアルーム・地域ケアルーム
対象 未就園児の親子
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。

協力 中川地区社会福祉協議会子育て応援キャラバン隊

みんな集まれ公園あそび

申込み不要 参加無料
出入自由

子育てを応援している地域の人と
楽しく公園遊びをしませんか？

開催日 11月20日(水) 10時～11時30分
場所 西が岡二丁目第二公園
(住所：泉区西が岡二丁目4-1)

内容 砂場遊び、しゃぼん玉あそび等
持ち物 飲み物、帽子、着替えなど必要なもの
お砂場セット(あれば)
汚れてもいい服でご参加ください。
体調不良の場合は、参加を見合わせてください。
※雨天の時は中止になります。
雨天中止のお知らせは岡津地域ケアプラザの
X(旧Twitter)からもご確認ください。

問い合わせ先

岡津地域ケアプラザ ☎812-0685

主催 中川地区社会福祉協議会 子育て応援キャラバン隊
協力 中川地区支援チーム

(岡津地域ケアプラザ・泉区社会福祉協議会・泉区福祉保健センター)
中川地区第4期地域福祉保健計画『子育て支援体制づくりの構築』の
取り組みとして実施しています。

生活支援体制整備事業

いきいき 健幸クラブ

メンバー増員！追加募集のお知らせ

開催日 毎月第2・4火曜日 10時～11時
場所 岡津地域ケアプラザ 多目的ホール
対象 どなたでも
内容 健康体操・ストレッチなど
参加費 1000円/月
★お試し参加できます。(1回 500円)
★見学のみ無料

持ち物 飲み物、タオル(室内履き不要)
申込み 下記連絡先へお問い合わせください。
講師 松原先生
スポーツセンターなどでご活躍されています。

お申込み・お問合せ：岡津地域ケアプラザ
生活支援コーディネーター 大野
☎045-812-0685

生活支援コーディネーターが皆様の「生活支援」「交流・居場所」「見守り・つながり」のある地域づくりを目指して
住民同士の支え合いの仕組みづくりのお手伝いをさせていただきます。

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 岡津地域ケアプラザ 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

①受付票を記入して持参 20日の10時30分～
②QRコードでの申込み 20日の10時30分～
窓口にて受付 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



フリースペース あおぞら

中高生の自習スペースとしてもご利用できます。
ケアプラザのお部屋を開放しています。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 どなたでも(小学生以上)

★小学生は原則17時まで、それ以降利用する場合は、事前にご連絡
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。
※Wi-Fiが使用できます。(当日申請必要)

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・お絵かき・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。

端切れ 募集しています。

ご家庭で不要になった布はありませんか？

●端切れの詳細 長さ30cm～の端切れ
●受付方法 ご寄付頂ける方はケアプラザ受付まで
お持ちください。

地域包括支援センターからのお知らせ

認知症ステップアップ講座

映画『僕と ケアニンと おばあちゃんたちと。』上映会

～施設「あおいけあ」の

自立支援ケアとは～

今もっとも注目を集める介護施設
「あおいけあ」。
そこは人生を豊かに生きるための
ヒントにあふれていた。

ナレーション：戸塚純貴

開催日 11月16日(土) 10時～11時30分

場所 岡津地域ケアプラザ 多目的ホール

定員 50名

参加費 無料

申込み 窓口や電話にてお申込みください。



オカバックスカフェ OKA-BUCKSCAFE 認知症カフェ

認知症の方やその家族、地域住民、
医療や福祉の専門職の方など
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14時～15時30分
参加費 1000円(飲み物とお菓子)
開催日 12月14日(土) - ハンドベルの演奏があります。
R7年2月8日(土)

場所 岡津地域ケアプラザ 多目的ホール

介護者のつどい

介護についてお話ししてみませんか？
少人数で開催しています。

次回開催日 11月18日(月) 14時～15時
申込み 電話にてお申込みください。

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

介護を抱え込まないで…

働き盛りの現役世代が、ご両親や身内の介護に直面した時、仕事と介護を両立していくのは、
とても大変なことです。
勤務時間や仕事を調整しても、なかなか思うような支援ができないと悩まれている方もいらっしゃる
と思います。

介護を受けるご本人の気持ちに寄り添い、家族が支援しながら、ご本人が出来ることを優先することは
大切です。しかし、困難なことがある場合は、介護保険のサービスを利用しながら生活を支えていく方
法を検討してみてください。家族だけで抱え込まず、介護の専門家と一緒に考えていくことで、より具
体的な方策が見つかるかもしれません。

ご本人の意向を極力叶えるためには、元気なうちにどんな介護を望むのかを家族と話し合っておくのも
大切です。

どんな人生を望むのか、人生の最終段階にどんな医療・ケアを望むのかなど介護に関し
て不安な事がありましたら、身近な存在のケアマネジャーに相談してみてください。



お問い合わせ 岡津地域ケアプラザ ☎812-0685