

2月 ケアプラザ活動カレンダー

* 新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては中止や延期になる場合があります

日	月	火	水	木	金	土
	1 それいゆ 13:00~14:30 フリースペース あおぞら 15:30~19:45	2	3 GoGo健康講座 ハマトレ 13:30~14:30	4 ダンディヨガ 10:00~11:00	5 親子のひろば ひまわり ①9:30~10:15 ②10:30~11:15 医療相談会 14:00~	6 ベビーマッサージ 10:30~11:30
7 	8 休館日	9 いきいき健幸 クラブ 10:00~11:00 ナイトヨガ 19:00~20:00	10 GoGo健康講座 ハマトレ 13:30~14:30	11 フリースペース あおぞら 15:30~17:00	12 親子のひろば ひまわり ①9:30~10:15 ②10:30~11:15	13
14 共生する地域社会を 考える 10:00~11:30	15 医療相談会 14:00~ 子育てサロわかば 10:00~11:30 フリースペース あおぞら 15:30~19:45	16 くつろぎ 10:00~11:30	17 GoGo健康講座 ハマトレ 13:30~14:30	18 ダンディヨガ 10:00~11:00	19 親子のひろば ひまわり ①9:30~10:15 ②10:30~11:15	20 
21	22 それいゆ 13:00~14:30	23 いきいき健幸 クラブ 10:00~11:00	24 親子で楽しむ パンピのリトミック 10:30~12:00 GoGo健康講座 ハマトレ 13:30~14:30	25 うたごえサロン 10:00~11:00 フリースペース あおぞら 15:30~19:45	26 親子のひろば ひまわり ①9:30~10:15 ②10:30~11:15	27 乳幼児救急教室 10:30~11:30
28						
 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						

自主事業講師募集

ケアプラザでは、地域の方を対象にした、お菓子教室と男性の料理教室の開催を予定しております。事業の開催にあたり、各教室で講師をしてくださる方を募集しています。地域の方と一緒に活動してみませんか？興味のある方はぜひお気軽にご連絡ください。

担当：地域交流コーディネーター 岡

教室は5月以降
の開催で予定
しています。

* 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6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)

岡津地域ケアプラザ

ケアプラザ通信 2月号 第11号 令和3年1月22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 高木 みどり

ケアプラザからのお知らせ

緊急事態宣言下におけるケアプラザの対応について、次のとおり管理・運営について対応をさせていただきます。緊急事態宣言後の対応については、ケアプラザホームページ及びケアプラザ屋外掲示板にて、改めてお知らせいたします。

ご利用者の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

《実施期間》 令和3年1月12日(火)～緊急事態宣言解除日

《開館時間》 月曜日～土曜日 9時～18時
* 事前に貸館利用申請がある場合は20時まで開館
日曜日・祝日 9時～17時

【地域包括支援センターの相談対応時間について】

月曜日～日曜日 9時～17時

(お願い) 感染症拡大防止のため、お電話で事前のご予約をお願いいたします。

【諸室の定員について】 各部屋の従来の定員の50%まで

引き続き、マスク着用の徹底、入館時の検温・手指消毒、館内換気にご協力ください。



乳幼児救急教室



心肺蘇生法やAEDの使い方について体験していただくほか、誤飲・気道閉塞・火傷など、乳幼児に起こりうる事故やケガについての対処方法について学んでいただきます。

【開催日】 令和3年2月27日(土)
10時30分～11時30分

【場 所】 多目的ホール

【対 象】 乳幼児のいる保護者
(お子さんと一緒に参加できます)
子育て支援をされている方

【参加費】 無料

【定 員】 20名

【申込み】 1月15日(金)
～2月20日(土)まで
お電話にてお申込みください(先着順)

共生する地域社会を考える

不登校・ひきこもり状態にある若者やそのご家族のこと

不登校・ひきこもり状態など困難を抱える若者の状況を知り横浜市における若者支援の取り組みをお伝えすると共に、共生する地域社会を一緒に考えます。

参加無料

【開催日】 令和3年2月14日(日)
10時～11時30分

【場 所】 多目的ホール

【対 象】 横浜市在住の方・支援関係機関の方
若者支援に関心のある方

☆申込み不要 直接ケアプラザへお越しください
☆当日、会場で個別に相談を行うことができます
ご希望の方は参加時にお申し出ください

主催 よこはま西部ユースプラザ
共催 岡津地域ケアプラザ

自主事業のご案内

岡津地域ケアプラザ & 泉地域子育て支援拠点すきっぷ共催



離乳食講座

参加無料

離乳食がなかなか進まない… 硬さがわからない…
すきっぷで相談の多い、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。

【開催日】 令和3年3月5日（金）10:00～11:30
【場 所】 多目的ホール
【対 象】 6ヶ月～1歳未満の第一子のお子さんのいる方
（託児はありません。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】 8組（先着順）
【申込み】 2月19日（金）10時～電話受付
泉地域子育て支援拠点すきっぷ
☎045-805-6111



フリースペースあおぞら

子どもの居場所支援として、ケアプラザのお部屋を開放
しています。勉強の場としてもぜひご利用ください！！

【開催日】 毎月第1・第3月曜日 第2・第4木曜日
15時30分～19時45分 *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



☆学習支援を希望される方は事前にお申し出ください

学習支援ボランティアさんは、現役の高校教師と
定年退職された元高校教師の方がされています

*Wi-Fiが使用出来るようになりました。（事前申請必要）



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】 未就園児の親子
【定 員】 12組 【参加費】 1組100円
【持ち物】 飲み物等お子さんに必要なもの
動きやすい服装でお越しください
【内 容】 10時～10時45分 フリースペース
10時45分～11時30分 ヨガ
東洋医学のツボ押しストレッチをして
ほぐしてからヨガを行います。
【講 師】 優菜先生
（アンシー'Sストレッチヨガ研究会認定講師）
【申込み】 前日までにお電話にてお申込みください

*新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては
中止や延期になる場合があります

～親子の絆を深める～ ベビーマッサージ

マッサージオイルを使って、ママの手で全身のマッ
サージを行います。至福のふれあいタイムで、ママ
も赤ちゃんも笑顔でハッピーに！

【開催日】 令和3年2月6日（土）
10時30分～11時30分
【場 所】 多目的ホール
【対 象】 0歳児～1歳児までの親子 【定 員】 8組
【参加費】 1組100円（マッサージオイル込み）
【講 師】 村木雄一氏
日本アタッチメント育児協会 ベビーマッサージインストラクター
【持ち物】 大き目のバスタオル2枚
おねしょシート又は小さめのレジャーシート
（マッサージの時に下に敷きます）
その他オムツなど各自必要なもの
【申込み】 ～2月5日（金）まで
お電話にてお申込みください（先着順）



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

*新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては
中止になる場合があります

【開催日】 毎月第4木曜日
10時～11時
【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、マスク着用
【定 員】 20名
毎月の申込制になります
【申込み】 前月1日～先着順
お電話にてお申込みください



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】 毎週金曜日
9時30分～11時30分
【場 所】 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】 前日までにお電話でお申込みください
当日も空きがあればご利用できます
のでお気軽にお問い合わせください
※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、当面の間
申込制で利用人数を制限させていただきます
① 9時30分～10時15分
② 10時30分～11時15分入れ替え制になります



地域包括支援センターからのお知らせ

GoGo健康講座 ハマトレ編



【開催日】 毎回水曜日開催！ 計6回
令和3年1月 20日（水）
27日（水）
2月 3日（水）
10日（水）
17日（水）
24日（水）
【時 間】 14時00分～15時00分
【定 員】 10名
【場 所】 多目的ホール
【持ち物】 上履き、タオル2本、飲み物
【申込み】 お電話にて申込みください



※2回以上参加した方にハマトレDVD差し上げます

感染対策についてのお知らせ

来所された際には、マスクの着用、検温、手指消毒に
ご協力ください

§ 認知症サポーター養成講座の報告 §



1月16日に「教えて、認知症！」をテーマ
に認知症サポーター養成講座を開催しました。
席の間隔を空け、換気をした状態で開催し、当
日参加も含めて22名の方が参加されました。
30代～80代までの方が参加し、先生の話や
看護師さんの話に皆さん真剣に耳を傾けており、
好評でした。

地域包括支援センターへのご相談は新型コロナウイルス感染拡大防止のため事前にお電話にて
ご予約をお願いいたします。1/22現在の相談時間は9:00～17:00になります。
また来所された際には、検温と手指消毒にご協力ください。皆様のご理解とご協力をお願いいたします

「岡津地域ケアプラザ」協力医による

医療相談会

要予約



【開催日】 毎月第1金曜日・第3月曜日 14時
【内 容】 湘南泉病院 池島先生による
医療相談会 *診察ではありません
ケアマネジャーさんの相談もOK
※2月は5日に開催します。

毎月現役の医師が無料で相談に乗ってもらえます。
この貴重な場を是非活かしてください！

※参加者の声

「先生に聞いてもらい、本人も受診してくれる気にな
り助かりました。」

「はっきり言ってもらい、よく理解できました！」
こんな声をいただいております。

困っているケアマネさん！

本人と一緒に相談も可能です！



介護者のつどい



奇数月（隔月）第3月曜日 14:00～15:00
【次回開催日】 令和3年 3月15日（月）
【ミニ講座】 協力医によるお話し
※どなたでも参加できます!!
【申込み】 お電話にて申込みください

お申込み・お問い合わせは岡津地域ケアプラザまで ☎ 812-0685

介護等のご相談は地域包括支援センターへ ☎ 812-0801