



東寺尾地域ケアプラザ便り



発行元：横浜市東寺尾地域ケアプラザ
 発行責任者：所長 井澤 一成 住所：鶴見区東寺尾1-12-3
 電話：045-584-0129 FAX：045-570-6202
 ウェブサイト：<https://wakatake.net/category/facility/carehigashi/>
 X (旧Twitter)：@Higashiterao_cp



LINEはじめました→

7月号

令和6年7月1日発行

LINEの公式アカウントができました

おともだち登録をお願いいたします

介護予防普及啓発事業

\\GOGO健康講座//

快眠・快便・快笑・快運・快食・快心・快身

セブン快!!

無料!

【栄養講座】

9月10日(火)

14:00~15:30

岸谷会館2階

鶴見区岸谷1丁目26-16

先着20名(予約制)

【快運講座】

9月18日(水)

14:00~15:30

東寺尾地域ケアプラザ

鶴見区東寺尾1-12-3

先着30名(予約制)

市バス
安養寺
前すぐ



対象：おおむね65歳以上

持ち物：筆記用具、室内履きシューズ、飲み物

問合せ・申込先：東寺尾地域ケアプラザ(出口)

☎045-584-0129

出入り
自由

『ひきこもる』ということ

申込み
不要

今年度も漫オコンビキラーコンテンツによる「ひきこもる」ということを開催いたします。
元引きこもり当事者の長谷川さんと、その支援者だった和出さんの実体験を交えながら、ひきこもりについて一緒に考えていきましょう。

無料

誰にでも起こりうる「社会への不安」「人との関り方が分からない」「将来への不安」など、誰かに話したいけれど身近な人には話しづらいことを気軽に話してください。

明確な「答え」は見つからないかもしれませんが、少しでも心が軽くなれば嬉しいです。

【日 時】 令和6年7月20日(土)・8月17日(土)

(第2弾として令和7年1月・2月開催予定)

両日共に 15:00~16:30

【場 所】 東寺尾地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

【問合せ先】 東寺尾地域ケアプラザ 地域活動・交流

☎ 045-584-0129



長谷川崇さん

和出仁さん

《令和会》お仲間募集

<令和会>とは…

主に定年後の地域活動や交流のため、そば打ちや料理、横浜市議会見学などの外出、鶴見の歴史を学ぶ、など自分たちのやってみたくて企画し楽しく活動しています。
ぜひ、ご一緒に参加してみませんか？

開催日時：毎月第4月曜日 13:00~15:00 (8月はお休み)

対 象：概ね65歳以上の方どなたでも

参加費：活動内容により

場 所：東寺尾地域ケアプラザ



※7/22(月)は「関東大震災と横浜から学ぶ」講座 (参加費無料)

新しいこと
やってみよう

初心者でも大丈夫！ 社交ダンスはじめませんか



開催日時：毎月第1、第4木曜日
10:00~12:00

対 象：どなたでも

参加費：各回ごとに1人1,000円

持ち物：動きやすい服装、室内用スニーカー
(ダンスシューズお持ちの方は持参)
飲み物

場 所：岸谷1丁目24-11 地図参照



くりんくらのパネルシアター

主に鶴見区で活躍されている「くりんくら」の皆さんが東寺尾地域ケアプラザへ遊びに来てくださいます! パパ・ママ・お子さん、皆さんで手遊び・パネルシアターを楽しみませんか?

【日時】8月20日(火) 10:30~11:10

【受付】10:20~

【場所】東寺尾地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

【対象】未就学児と保護者 【持ち物】飲み物、タオル

【参加方法】電話にて申込(先着9組) 【参加費】無料

【申込受付期間】7月8日(月) 10:00~

【申込・問合せ先】東寺尾地域ケアプラザ ☎584-0129 担当:地域活動交流



【今後の予定】10月22日(火)・12月17日(火)・2025年2月18日(火) いずれも10:30~11:10

クラフトクラブ

~大人かわいい図工~

【日時】2024年 7月23日(火) 『キャップマグネット』
次回 8月27日(火)

【時間】13:30~14:30

【場所】東寺尾地域ケアプラザ 多目的ホール

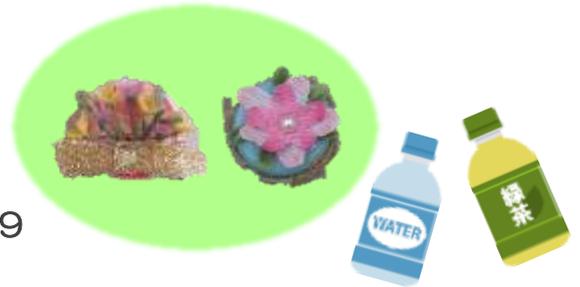
【対象】地域住民

【定員】各15名(先着順)

【参加費】100円 【持ち物】上履き

【申込・問合せ】東寺尾地域ケアプラザ ☎584-0129

【担当】地域包括支援センター・地域活動交流



デイサービス通信

5月のイベント報告

Two-Peace



澄んだ歌声、ギターの温かい音色に心癒されました。

「うまい!!」「今日きてよかった♡」

「キレイな声(涙)」

と私たちのハートを鷲掴み☆

施設訪問は初めて…と聞き、

オドロキのどよめきが

鮮烈なデビューを飾ったお二人に

盛大な拍手を送りました。



<イベント予告>

7月31日(水)

ハッピースター(チアダンス)



作品紹介

‘チェア型の小物入れ’と
‘あじさいの飾り’



小物入れは「畳べり」を使用。
和モダンの落ち着きが魅力的な二作品です。

書道



力強さ・しなやかさ・品
個性が光ります。

川柳クラブ ~5月の作品~

せせらぎの水面をうめてはなびらが
チームを作りオトなく流る

歩

7月ケアプラザカレンダー

赤字はケアプラザ自主事業です。★は事前申込みが必要です。◎商品開発部とガーデニングはボランティア活動です。ご興味のある方はお問い合わせください。

日	月	火	水	木	金	土
	1 貸館申込日	2 手づくりの会 (9:30~14:30)	3	4 ★初心者でも大丈夫 社交ダンスはじめませんか (10:00~12:00)	5 ひがしのひろばハル (9:00~11:30)	6 ★ポッチャ (10:00~12:00)
7	8 せせらぎ定例会 (10:30~12:00)	9	10 商品開発部 (10:00~12:00) ★鶴見区赤ちゃん会 ※予約制 (10:00~11:30)	11 ガーデニング (10:30~12:00)	12 みんなのテラス (10:00~15:00)	13
14 全館清掃日	15	16 手づくりの会 (9:30~14:30)	17 ★お茶の実会 (10:00~12:00)	18 ★産後ママの 骨盤ケアサークル (10:00~11:00) なかよしサロン (13:00~16:00)	19 ひがしのひろばハル (9:00~11:30)	20 ★ポッチャ (10:00~12:00) 「ひきこもる」ということ (15:00~16:30)
21	22 ★令和会 (13:00~15:00)	23 ★クラフトクラブ (13:30~14:30) サロンはなみずき (10:00~15:00)	24	25 ガーデニング (10:30~12:00) ★初心者でも大丈夫 社交ダンスはじめませんか (10:00~12:00)	26 ★荒井慶子先生の 健康相談 (14:00~14:30)	27 申込み締切日 7/23(火)
28	29	30	31	次月の予定 8/17(土) 「ひきこもる」ということ 8/20(火) くりんくらのパネルシアター		

地域のサロン情報

お問い合わせは各サロンへお願いします。

みんなのテラス 毎月第2金曜

次回：8月9日(金) 10:00~15:00

場所：岸谷地区集会所(岸谷交番そば)

利用料：100円(飲み物付き) 中学生以下無料

なかよしサロン 毎月第3木曜

7月18日(木) 13:00~16:00

場所：池谷戸自治会館(トヨペット裏) 参加無料

サロンはなみずき 毎月第4火曜

7月23日(火) 10:00~15:00

場所：岸谷公園集会所(岸谷公園内) 参加費：100円

地域交流からのお知らせ

お茶の実会 (お茶の実→美容と健康・身体に良い効果あり)

7月17日(水) 10:00~12:00

参加費：100円 持ち物：上履き、水筒

締め切り：7月15日(月)

横浜市東寺尾地域ケアプラザ 地域包括支援センターより

地域包括支援センターは、高齢者の生活や介護等、様々な相談を受け付けております。

ご来館やオンライン相談希望の際は 事前にお電話ください。

TEL:045-584-0293

(相談時間 月~土9:00-18:00 日・祝9:00-17:00)

【担当地区】

- 東寺尾1丁目
1~2、3の一部、4の一部を除く
- 東寺尾2丁目
21の一部、23を除く
- 東寺尾3~4丁目
- 東寺尾5丁目
1~10、11の一部、12の一部、
13~14、15の一部、20、21
- 東寺尾6丁目(1~3)
- 岸谷1~2丁目
- 岸谷3丁目
34の一部、35を除く
- 岸谷4丁目
30~34を除く

【申し込み・問い合わせ】

横浜市東寺尾地域ケアプラザ

☎：045-584-0129

※駐車場が狭いため車でのご来館はご遠慮願います

