



東寺尾地域ケアプラザ便り



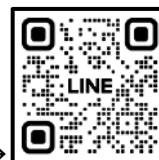
発行元：横浜市東寺尾地域ケアプラザ

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公式アカウント →

9月号

令和7年9月1日発行

令和7年度 介護予防普及啓発事業

\\ GOGO健康講座 // セブン快!!

無料!

健康で生き生きとした生活をもたらす基本要素である7つの「快」の向上を目指す、シリーズの健康講座「セブン快」を開催しています。

和太鼓でドント脳活♪

ふたり一組で和太鼓を叩き、みんなで
その場で即興演奏！音を感じて、
リズムにのって、一緒に楽しい
ひとときを過ごしましょう。

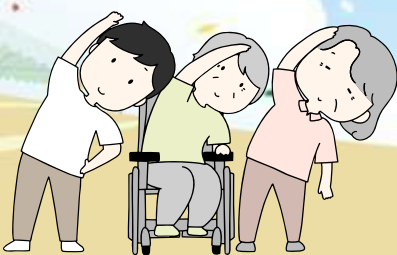
10月1日(水) 14:00~15:30
東寺尾地域ケアプラザ

12月11日(木) 14:00~15:30
東寺尾第三自治会館

一気に脳も若返る！「ぱぴぷ脳トレ♪」

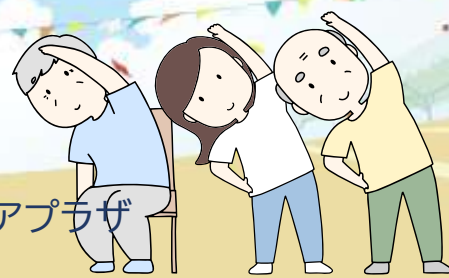
- ・「ぱ」(パワーポイント)
 - ・「ぴ」(PC)
 - ・「ぷ」(プロジェクター)
- これらを活用したクイズや
トレーニングに挑戦！
楽しみながら気分も頭もスッキリ！

11月26日(水) 14:00~15:30
南部明朗会館



各会場への行き方はこちらの
2次元バーコードから

【問合せ・申込み】東寺尾地域ケアプラザ
☎ 045-584-0129



笑いで気づく、社会のリアル。キラーコンテンツと一緒に“つるみ”を考えよう！

「防災とつるみ」

9月27日(土) 10:30~12:00

漫才コンビ「キラーコンテンツ」に
よる爆笑トークライブ！

鶴見に暮らす二人は、鶴見消防署と
タッグを組んで、防災にも取り組ん
でいます。ぜひお越しください!!

申込み・問合せ：東寺尾地域ケアプラザ
☎045-584-0129



「キラーコンテンツ」は社会問題を
ユーモアで語る注目の漫才コンビ!
笑いながら学べる、知識満載の
ステージをお届けします!

入場
無料

【今後の予定】

11月22日「居場所とつるみ」
2026年1月24日、3月28日の
テーマはこれから...

※ テーマは変更されることがあります。

申込み
必要

地域活動はじめよう



介護予防

よこはま シニアボランティアポイント 登録・説明会

地域貢献

日時	10月29日(水) 10:30~11:45
場所	東寺尾地域ケアプラザ
対象者	横浜市在住の65歳以上の方 (参加費無料、申し込みが必要です)
内容	ボランティア活動について
持ち物	介護保険被保険者証・筆記用具

定年後や定年を
控えている方、
是非この機会に
参加しませんか

★ 一日30分以上の活動で **200** ポイント(年間8000ポイントまで換金)

【申込み・お問合せ】 東寺尾地域ケアプラザ 045-584-0129

どなたでも気軽に立ち寄れる集いの場

サンライズカフェ

毎月第2土曜日 14:00~15:30

こだわりのハンドドリップで淹れた、コーヒーをお楽しみください。
参加費 100円(お代わり自由のお飲み物とお菓子付き)

サンライズカフェはおいしいコーヒーと共に一人でも、ご家族や友人と一緒にでも居心地の良い時間を過ごしていただくための場所です。手芸などの趣味活動を自由に楽しんだり様々な催しなども企画していく予定です。



場所 サンライズ・ヴィラ横浜東寺尾
市営バス「宝蔵院前」バス停から徒歩約2分
元 ホライズンインターナショナルスクール
← 詳細はこちらの2次元バーコードから

地域の認知症キャラバンメイトを中心と
したボランティアによって運営しています。



お問合せ 東寺尾地域ケアプラザ ☎ 045-584-0129

赤ちゃんとママが遊べるスペースを9:00から11:30まで開放しています。
自由に遊んでいただけるとともに、親子で楽しめるイベントも
開催しています。ぜひ、お気軽にご参加ください。

10月3日(金) 10:30～11:00 ハロウィン

わっくん広場のスタッフとともに、手遊びや工作をして楽しめます。

10月17日(金) 10:00～10:30 0～3歳のお子さんの、やさしい足育のお話

「転びやすい」「歩き方が気になる」「抱っこばかり…」、そんなわが子の
姿に感じる“ちょっとした違和感”を、“足の育ち”の視点で考えます。

産後ママのからだを整える ゆったり 体操

ストレッチやバランスボールで、ゆる～く体操をします。
子どもは同じ部屋で見守りをしますので、
ママは安心して過ごせます。ゆったりとした時間で、
体と心をやさしくととのえて、リフレッシュしませんか？

日時：10月14日(火) 10:30～11:30

講師：長谷川みゆきさん 看護師一般社団法人体力メンテナンス協会認定
産後指導士バランスボールインストラクター

対象：産後ママ、定員：先着10組

1歳くらいまでのママ。お子さまとご一緒に参加いただけます。

場所：岸谷公園集会所、参加費：300円

【共催】親と子のつどいの広場

申込みはこちら

9月16日(火) 10:00から



場所の詳細はこちら



Lico



デイサービス通信

イベント報告

フラダンスがはじまるとデイルームが
あっという間に南国ムードに
「フラレイマカマエ」の皆さんに
いざなわれ、心軽やかにハワイへの
旅したひとときでした。

アロハ～♪



壁かざり



ご利用者様と職員による共同制作
「活気」と「涼しさ」を感じられる
見応えのある作品に仕上がりました。

<イベント予告>

9月15日(月) 笑いヨガ

9月18日(木) アマービレ(マンドリン)

9月15日(月)～20日(土) 敬老会

9月25日(木) 楽笑 友の会(落語)

川柳クラブ

紅白花 蟬もとまれず さるすべり
杖ついて 一・二と声出して 歩くの楽し 歩行訓練
アロハオエ はるか南国 フラゆれる

匿名

9月のケアプラザカレンダー

赤字はケアプラザ自主事業です。★は事前申し込みが必要です。©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
熱中症に注意	1 貸館申込日	2 手づくりの会 (9:30~14:30)	3	4	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)	11 ガーデニング (10:30~12:00)	12 ★荒井慶子先生の健康相談 (14:00~14:30) みんなのテラス (10:00~15:00)	13 サンライズカフェ (14:00~15:30)
14 全館清掃	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 (10:30~11:30) 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)
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)	26 ★荒井慶子先生の健康相談 (14:00~14:30)	27 ★カラーコンテンツ といっしょ (10:30~12:00)
28	29	30	 こまめな水分補給を忘れずに  適切な服装を心がけよう  直射日光を避けよう  適度に休息をとろう 			

地域のサロン情報

サンライズカフェ 毎月第2土曜日

9月13日(土) 14:00~15:30

場所: サンライズヴィラ横浜東寺尾、参加費: 100円

主催: サンライズカフェ実行委員会

みんなのテラス 毎月第2金曜日

9月12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

主催: みんなのテラス実行委員会

なかよしサロン 毎月第3木曜日

9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

主催: 池谷戸自治会

サロンはなみずき 毎月第4火曜日

9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

主催: サロンはなみずき運営委員会



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)

9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: 9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。

相談電話: 045-584-0293

(相談時間 月~土9:00-18:00 日・祝9:00-17:00)

【担当地区】

- 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

- 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

【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。