



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

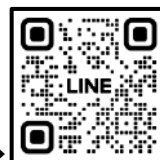
発行責任者: 所長 井澤 一成 住 所: 鶴見区東寺尾1-12-3

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 →



10月号

令和7年10月1日発行

スマホ サポーター養成講座

身近なところで身近な人に、スマートフォンの基本操作を教えたり、ちょっとした困りごとの相談に乗れるボランティアとして活動していただける方を募集します。

活動に必要な知識やスキルを習得していただき、楽しみながらサポーターとしての心構えなども学びます。

獲得したスキルを活かした活動により、やりがいの創出につながる

サポーター同士もお互いに学び合うことで自身のスキルアップにもつながる

〈講師〉

- 横浜商科大学 地域産業研究所 西村悠 先生
- YOKOHAMA DIGITAL ACADEMY 安部明美 氏

開催日時と内容

- 第1回: 11月8日(土) 10:00~12:00
スマホの基本機能、操作、検索のコツ (AIも上手に活用)
- 第2回: 11月22日(土) 10:00~12:00
話し方・聴き方講座、コミュニケーションスキルを学ぶ
- 第3回: 12月6日(土) 13:30~15:30
個人情報保護について など
- 第4回: 12月13日(土) 10:00~12:00
やってみよう! お互いに教えあうロールプレイング

毎回スマホの操作をします!

持ち物

ご自身のスマートフォン(機種は問いません)
筆記用具

開催場所

東寺尾地域ケアプラザ

対 象

全ての回に参加可能な方

参加費

無料



【申込み・お問合せ】

東寺尾地域ケアプラザ ☎045-584-0129

担当: 生活支援コーディネーター 久保田

右の2次元バーコードでも申込みを受付けています。

セブン快！

快眠・快食・快便・快運・快心・快身・快笑

10月～3月のご案内

和太鼓で！ドント脳活

日時 10月1日(水)
14:00～15:30
定員 20名(完全予約制)
場所 東寺尾地域ケアプラザ
2階多目的ホール

和太鼓で！ドント脳活

日時 12月11日(木)
14:00～15:30
定員 20名(完全予約制)
場所 東寺尾第三自治会館

ぱぴぷ脳トレ運動レッスン

ぱ(パワーポイント)ぴ(PC)ぷ(プロジェクター)
を使って、様々な脳トレを行います♪

日時 11月26日(水)
14:00～15:30
定員 20名(完全予約制)
場所 南部明朗会館

参加費
無料！

♪ ひがてら健幸スクール ♪ (申込不要)

一緒に昭和歌謡を歌って身体も動かしてスッキリ楽しく
セブン快でみんなと一緒に健幸(健康)になりましょう！

日時 11月4日、12月2日、令和8年1月6日、2月3日、3月3日
13:30～15:30 ※すべて第1火曜日です。
場所 東寺尾地域ケアプラザ 2階多目的ホール

注意事項

飲み物は各自でご用意をお願いします。動きやすい服装でお越しください。

お申込み

※10月1日、11月26日、12月11日の分は必ず予約をお願いします。

ママと子どもが
笑顔になる

HAPPY栄養講座

10月21日(火) 10:00~11:00
東寺尾地域ケアプラザにて

「忙しいママでもできる!簡単HAPPYごはん」即実践できる食材選びと、栄養×心のちょっとしたコツ。
体の中からあふれ出る元気を手に入れましょう。

こんな方に
おすすめ!

毎日精一杯で
余裕がない

イライラを
解消したい

もっと余力が
欲しい

1人目授かるのに
時間がかかった

あと1人妊娠を
考えている



講師メッセージ

仕事と家庭の両立に悩む中で、睡眠と栄養に注目。
前向きな心と笑顔が戻り、家庭がよりHAPPYに!
簡単な食材とアドバイスで、子育てライフを楽しみましょう ♥

講師:保坂 愛美(HOSAKA MANAMI)さん
神奈川県在住、4歳男の子・2歳女の子のママ
鍼灸師/妊娠体質指導、2,600人以上の妊娠をサポート
著書2冊がAmazonベストセラー(累計75部門で1位)

お申込みはこちらの
2次元コードから

参加費無料



食育講座 保育園の人気メニュー

調理実演
&
お味見

人気メニューの
レシピカード
プレゼント

給食写真の
パネル展示

東寺尾地域ケアプラザ&馬場保育園コラボ企画

日時:令和7年10月30日(木)
10:00~10:40 参加費無料

場所:馬場保育園
(鶴見区馬場2-7-27)

対象:出産前から小学校入学前の親子
10組

お申込み:馬場保育園 045-573-0054

イベント報告

夏祭り

夏を楽しむイベントとして、今年も
大盆踊り大会を開催しました。
和太鼓のリズムにのって、汗だく
になるまで踊りました。「炭坑節」を
皮切りに、鶴見らしく、最後は
「一休さん」で盛り上がりました。



デイサービス通信

チアダンス



夏休みを利用して、ハッピースターの
みなさんが、チアダンスを披露してくだ
さいました。かわいいのはもちろん、
元気いっぱいのダンスに、夏をのりきる
エネルギーをもらいました! パワー!!

<イベント予告>
10月16日(木)花みずき(大正琴演奏会)

川柳クラブ

この年で太鼓たたいて「東京音頭」
うんと笑って元氣もらった
Tommy
この夏の熱波に雨と
次はなにC.
Your Lover

10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
クラフトクラブ ~大人かわいい図エ~ 毎月第4火曜日の 13:30~14:30に開催 ケアプラザにお申込み! 予定 10月28日 紙ねんどマグネット 11月25日 マンドウバッグ 12月23日 カレンダー 参加費 100円			1 貸館申込日 ★和太鼓でドント 脳活♪ (14:00~15:30)	2	3 ひがしのひろばノル (9:00~11:30)	4 ボッチャ (10:00~12:00)
5	6	7 手づくりの会 (9:30~14:30)	8 鶴見区赤ちゃん会 (10:00~11:30) 商品開発部 (10:00~12:00)	9 くりんくらのパネ ルシアター (10:30~11:00) ガーデニング (10:30~12:00)	10 ★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)	11 サンライズカフェ (14:00~15:30)
12 全館清掃	13 せせらぎ定例会 (10:30~12:00)	14 ★産後ママのからだを 整えるゆったり体操 ◎岸谷公園集会所 (10:30~11:30)	15 ★お茶の実会 (10:00~12:00)	16 ★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)	17 ひがしのひろばノル (9:00~11:30)	18 ボッチャ (10:00~12:00)
19	20	21 手づくりの会 (9:30~14:30) ★HAPPY栄養講座 (10:00~11:00)	22	23 ガーデニング (10:30~12:00)	24 ★荒井慶子先生の 健康相談 (14:00~14:30)	25
26	27 ★令和会 (10:00~12:00)	28 ★クラフトクラブ (13:30~14:30) サロンはなみずき (10:00~15:00)	29 ★シニアボランティア ポイント登録・説明会 (10:30~11:45)	30 食育講座 保育園の 人気メニュー◎馬場 保育園 (10:00~10:40)	31 地域活動を はじめよう! 地域貢献 介護予防	

地域のサロン情報

サンライズカフェ 毎月第2土曜日

10月11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

10月10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

10月16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

10月28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)

10月15日(水) 10:00~12:00
 参加費: 100円 持ち物: 上履き、水筒
 締め切り: 10月13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
- 岸谷4丁目
- 東寺尾1丁目
- 東寺尾2丁目
- 東寺尾3~4丁目
- 東寺尾5丁目
- 東寺尾6丁目

【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。