

# 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

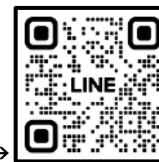
発行責任者: 所長 井澤一成 住 所: 鶴見区東寺尾1-12-3

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 →



## 12月号

令和7年12月1日発行

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。

12月13日(土)はクリスマス特別イベント!!



### bingo大会

賞品として  
手づくり小物  
プレゼント



サンライズカフェは地域のキャラバン  
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。

場所: サンライズ・ヴィラ横浜東寺尾  
横浜市営バス「宝蔵院前」バス停から  
徒歩で約2分  
元 ホライズンインターナショナルスクール

お問合せ 東寺尾地域ケアプラザ

☎ 045-584-0129



場所の詳細は、  
こちらの2次元コードから

# ぱぱのための子育て講座 ぱぱであることを楽しみましょう!!

“今”という時代をどう乗りこえる?  
「新時代の夫婦パートナーシップ講座」  
2026年1月25日(日) 10:30~12:00



子どもや夫婦を取り巻く環境が変わりゆく“今”  
どのように妻とのパートナーシップを築き、  
子どもと向き合っていくか...、  
ぱぱ同士で語り合いませんか？

参加無料

講師: 保坂 涼介 さん

NPO法人 全日本育児普及協会 認定講師  
父親育児支援講座などでの講師経験多数  
東神奈川で整体院を経営



対象: 未就学児を持つぱぱとお子さん

※ 会場の都合により、ままは参加できません

場所: 東寺尾地域ケアプラザ

ぱぱと一緒にからだを  
動かして遊ぼうよ!!

2026年1月31日(土) 10:30~11:45

体操の先生のご指導のもと、親子で触れ合いを  
楽しみながら、一緒に遊び感覚で

エクササイズを行います。



講師: 山口 恵美子 さん  
健康運動指導士

対象: 1歳~2歳までの子どもとぱぱで、一緒に参加できる方

※ 会場の都合により、ままは参加できません

場所: 東寺尾地域ケアプラザ



参加無料

◀ 左の2次元コードからお申込みください。

問合せ先: 東寺尾地域ケアプラザ ☎045-584-0129



令和7年度  
介護予防普及啓発事業  
GOGO健康講座

# セブン快！

快眠・快食・快便・快運・快心・快身・快笑

## 和太鼓で！ドントト脳活

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、楽しいひとときを過ごしましょう。

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

## ♪ ひがてら健幸スクール ♪

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  
セブン快でみんなで一緒に健幸(健康)になりましょう！

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

**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** 12月11日の分は必ず電話で予約をお願いします。  
東寺尾地域ケアプラザ ☎ 045-584-0129

各会場への  
アクセス

QRコード

### 看護師より

#### インフルエンザに 注意！

今年は、インフルエンザの流行が  
例年より早くからみられていますが、  
気温も低くなりさらに注意が必要な  
時期になってきました。

**予防のために**

- ✓ 手洗いうがいを心がけましょう
- ✓ 生活のリズムをととのえ、ウイルス  
への抵抗力を高めましょう
- ✓ 重症化を防ぐためには、ワクチン  
接種も有効です

高熱や関節の痛みなどの症状が出  
た場合は医療機関を受診することを  
お勧めします。

### デイサービス通信

#### イベント報告

花みずきの皆様による大正琴の  
演奏会を行いました。



エレキギターのように琴をアンプにつなげたスタイルでの演奏会。  
柔らかな音色と豊かなハーモニー  
がデイルームに響きわたりました。

<イベント予告>  
12月22日(月) ハンドベル演奏会  
12月19日(金)~25日(木) クリスマス会

### 川柳クラブ

朝寒にびっくりがつくり腰ギックリ  
クセでくらべこぶてられて  
おたんこなす  
かみきづき  
Your Lover

Tommy

気持ちいい草木 よろこぶ秋が来た  
長雨来るな 秋晴れ来てね

### セブン快

快眠・快食・快便・快運・快心・快身・快笑



# 12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
ひがしのひろばハル にじいろの風 絵本のおんがく会 12月5日10:00から 申込不要 ※9時からの「ひがしのひろばハル」のなかで開催します。	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) ★スマホサポーター養成講座 (13:30~15:30)
7	8 せせらぎ定例会 (10:30~12:00)	9	10 鶴見区赤ちゃん会 (10:00~11:30) 商品開発部 (10:00~12:00)	11 くりんくらんのパン ルシアター (10:30~11:00) ガーデニング (10:30~12:00) ★セブン快!ドント 脳トレ エクササイズ (14:00~15:30)	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 ★スマホサポーター 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 申込み締切日 12月23日(火)
28	29 休館日	30 休館日	新年は2026年1月4日(日) より開館します。	ひがしのひろばハル「わっくんひろば」の クリスマス会 12/19(金)10:30~11:30 対象 未就学児と保護者(保護者は2名まで)	申込み締切日 12月23日(火)	

## 地域のサロン情報

### サンライズカフェ 每月第2土曜日

12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 每月第2金曜日

12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 每月第3木曜日

12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 每月第4火曜日

12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)

12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:12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  
1~2、3の一部、4の一部を除く
- 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  
1~10、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。