



令和8年7月号 (NO.388号)

〒221-0015 神奈川区神之木町7-1

《発行》横浜市神之木地域ケアプラザ

発行責任者：所長 小藪 基司

☎(代表) 435-2906 FAX 435-2908

[福祉・保健に関する相談電話] 435-3096

*介護に関するご相談は電話・FAXでも受け付けます

地域ケアプラザとは...

誰もが住み慣れたまちで、安心して暮らせる地域をつかっていくための拠点として、地域の福祉・保健活動を支援し、福祉・保健サービス等を身近な場所で総合的に提供する施設です。神之木地域ケアプラザは神之木地区センターのある建物(大口駅東口より徒歩4分)の1階です。



ボイトレ&体操講座

新しい講座
スタート!!

口腔機能を保つには唇や舌、喉やお口周辺の筋肉の動きを維持することが大切です。ボイストレーニングでお口の「健口(けんこう)」を! 「健口」+元気=健康寿命の延伸!

日時:	①	9月9日(水)	13:30~15:00
1回だけの参加OK!	②	10月14日(水)	13:30~15:00
	③	11月11日(水)	13:30~15:00

場 所：神之木地区センター3F 和室大(多目的室)

参加費：無料 持ち物：上履き・てぬぐい・飲み物(水分補給)

対 象：65歳以上の方 (体操します! 動きやすい服装で)

講 師：安彦栄子氏(ボイストレーナー)

申込み：7/13(月) 10時よりケアプラザへ電話または窓口にて

定 員：25名(定員になり次第×切)

内 容：発声法・呼吸法・体操・歌唱(みんなで歌います)

みんなで歌うと
気持ちいいね!



体操して
がたも元気



【お問合せ・申込み】

神之木地域ケアプラザ 地域包括支援センター

神奈川区神之木 7-1

電話：045-435-2906

介護者のつどい（講座）

参加費無料

どんな人が
入れるの？

種類・費用・生活の違いが分かる！ 高齢者の住まい講座

どんな暮らし
になるの？

日時： 7月16日（木） 13:30～15:00

講師： かながわロイヤル株式会社 そごう横浜店

対象： 介護者・介護経験者・介護に興味のある方 先着20名

神之木地域ケアプラザ 地域包括支援センター 担当：鈴木（正）・鈴木（茜）

夏の運動講座

参加費無料

※申込開始日時厳守で電話または窓口にてお申し込みください。

開催日	⇐	申込開始日	内容	定員	講師
8/21（金）	⇐	8/3（月）	リズム体操	25名	鵜殿 真理子 氏

※申込開始日の受付は、10時からとなります。

開催時間：13:30～14:45

対象：65歳以上の方 持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装・靴

栄養講座（フレイル予防）

栄養（食事）の面からできるサポートについて
管理栄養士さんから学びましょう。
ご希望の講座に1回だけの参加からOKです。

日時	内容
9月29日（火） 11時～12時	① 骨をつくる食事ってどんなもの？（骨粗鬆症予防）
10月27日（火） 11時～12時	② 筋肉をつけるには何を食べたら？（サルコペニア予防）
11月10日（火） 11時～12時	③ 塩分控えめな食事どうしたら？（高血圧予防）

講師：みつざわ認定栄養・ケアステーション管理栄養士

定員：65歳以上の方 25名（定員になり次第〆切）

持ち物：筆記用具・水分 参加費：無料

申込み：7/13（月）10時より電話または窓口にて

共通
事項

場 所

神之木地域ケアプラザ 多目的ホール

申込み、問合せ

神之木地域ケアプラザ 地域包括支援センター
TEL 045-435-2906

内科医による 認知症相談会

認知症の高齢者とその家族を支援するため、神之木地域ケアプラザ
協力医による相談会を開催しています。主治医のいらっしゃる方も、
そうでない方も、どうぞお気軽にお申込みください。（プライバシーを
配慮した個室で相談ができますのでご安心ください。）

7月9日、8月13日、9月10日
いずれも木曜日 13時30分～14時30分

※相談時間は、1人（組）30分程度となります。

場 所： 神之木地域ケアプラザ 相談料： 無料

申込み： 窓口または電話でご予約ください。

担当医師： 長谷川 純平先生

神之木地域ケアプラザ TEL045-435-2906



参加無料

神之木地域ケアプラザの市民講座

「骨粗鬆症について」

日 時：8月27日（木）13：30～14：30

講師：長谷川 純平先生（長谷川医院 院長）

場所：神之木地域ケアプラザ 定員：30名

申込：7月13日（月）10時～窓口または電話

神之木地域ケアプラザ TEL045-435-2906



探したい！
見つけたい！
出逢いたい！



このコーナーでは、生活支援コーディネーターが地域で活動
している団体取材してご紹介します。今月は「元気づくり
ステーション・神之木ケアランド」をご紹介します！

神之木ケアランド

日 時：金曜日（第1金曜を除く）

13：00～14：15 吹き矢

～16：00 勉強会＋茶話会

会 場：神之木町町内会館（入江川小公園内）

対 象：男女問わず60歳以上の方

参加費：100円/1回

※見学、お問い合わせは、
神之木地域ケアプラザ
生活支援コーディネーター 高木まで

みんなで体操



5/24 ものづくり市
当日の様子です♪



吹き矢の様子

吹き矢で健康づくりをした後、勉強会と茶話
会をしています。勉強会は、旬会やゲスト講
師によるミニ健康講座など。5/24に行われ
た「ものづくり市」では、みなさんが手作
り作品市を出したり、地域向けのイベントを開
催し、にぎわっていました！

参加費無料

絵本の読み聞かせ

日時：8月7日（金）10：30～11：00

対象：乳幼児と保護者 25名まで

申込：7月15日（水）10：00より窓口またはTEL

（当日も空きがあれば参加できます）

内容：大型絵本「ありとすいか」、紙芝居、手遊び歌 など

場所：神之木地域ケアプラザ 多目的ホール（1階）



6月の様子

※都合により内容は変更となる場合があります。

※発熱、体調不良の場合は参加をご遠慮ください。

※状況により、開催中止となる場合があります。ご了承ください。

お申込み・お問合せ先 地域活動交流 TEL 435-2906

はーとふるステーション

次回の予定 9月15日（火）

**認知症啓発ミニシアター（15分）
おりがみ制作・かめかめてぬぐい体操**

日時：令和8年7月21日（火）13時30分～15時

場所：神之木地域ケアプラザ 多目的ホール

定員：当日先着20名程度 参加費：無料

※悪天候・その他の理由により内容の変更、開催中止となる場合があります



横浜市神之木地域ケアプラザ

JR大口駅東口より徒歩4分

横浜市神奈川区神之木町7-1

TEL（代表）435-2906（相談）435-3096

FAX 435-2908

＜開館時間＞ 月～土曜日 9時～18時
（夜間利用がある場合は21時閉館）
日曜・祝日 9時～17時

＜休館日＞ 年末年始・第4日曜日
※状況により、開館時の変更や地域包括支援センターの窓口での相談業務時間を変更している場合があります。
詳しくは、お問い合わせください。
閉館の状況についてはホームページでご確認いただけます。



横浜市神之木地域ケアプラザ＜ホームページ＞

<https://wakatake.net/category/facility/carekaminoki/>