

横浜市介護予防普及啓発事業GOGO健康講座

セブン快のお知らせ

骨卒中を防げ!

健幸骨教室

日時

R8年10月28日(水)

10時~12時

場所

東寺尾地域
ケアプラザ
多目的ホール

ご参加は無料です

講座内容

- ・グループワーク
- ・椅子に座ったままできるピラティス

お飲み物を忘れずに!
動きやすい格好でお越しください。



予約・問い合わせ: 045-584-0129

ひがしてらおスマホサポーターによる

気軽な

スマホ相談会

参加無料
申込み不要

便利な機能も取り入れて
より使いやすくしよう！



何を聞いたら良いのかわからなくても
ゆっくり対応するので大丈夫！



開催日

① 10月17日(土) 13:30～15:30

② 11月21日(土) 13:30～15:30

場 所

東寺尾地域ケアプラザ2階多目的ホール

対 象

どなたでもご参加いただけます

持ち物

ご自身のスマートフォン、筆記用具など
画面ロック解除や設定に必要なパスワードなど

対応できない
相談内容

複雑な契約内容の変更、アプリの有料課金・支払い設
定セキュリティトラブルの解決など



地域包括支援センターからのお知らせ

福祉・保健に関する相談時間が変わりました

相談専用電話番号 ☎045-584-0293

※月～土曜日の相談時間外と日曜・祝日は電話を相談専用コールセンターへ転送し、対応します。

【変更前】

令和8年9月まで		
月～土	9～18時	窓口・電話相談 地域ケアプラザ
	18～翌9時	電話相談 コールセンター
日・祝	9～17時	窓口・電話相談 地域ケアプラザ
	17～翌9時	電話相談 コールセンター

【変更後】

令和8年10月から		
月～土	9～17時	窓口・電話相談 地域ケアプラザ
	17～翌9時	電話相談 コールセンター
日・祝	9～翌9時	電話相談 コールセンター

貸館等の開館時間は変更ありません

Balance Ball & Stretch



産後ママの心と体を、ストレッチやバランスボールで、やさしく整えませんか？

お子様は同じ部屋で見守りしますので、安心してご参加ください。

■ 定員：先着8名

■ 参加費：300円

講師：長谷川みゆき

看護師一般社団法人体カ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

主催：東寺尾地域ケアプラザ

産後ママの骨盤ケアサークル

東寺尾地域ケアプラザ

毎月第3
10/15 (木)
10:30～11:30

対象：
未就学児ママ
(産後2ヶ月～)

申込み



親と子のつどいの広場Lico
共催：東寺尾地域ケアプラザ

産後ママのからだを整える体操

岸谷公園集会所

毎月第1
10/2 (金)
10:30～11:30

対象：
1歳未満の
お子さんの
ママ

申込み



お申込：フォームまたはお電話で 045-584-0129

ディサービス 通信

夏祭り



スタッフが担ぐお神輿に向かって
「わっしょい! わっしょい!」

大きな太鼓を
交代でたたき、
リズムにのって
盆踊り



< 風鈴作り >



好きな柄を選び、
自分好みの作品に
なりました。



< 折り紙 >

今回はペンギン
に挑戦!!
たくさんの工程
が大変でしたが
かわいく完成!



川柳クラブ

パート終えねてまつ母にうりを買う
夏祭り皆んな笑顔で踊っている
昔私もお盆になると
撫子

匿名

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
鶴見区赤ちゃん会のご案内 保健師等による育児相談、手遊び、ママ・パパ同士の情報交換などを行っています。（詳細はカレンダーの右下をご覧ください。👉）				1 貸館申込日	2 ひがしのひろばハル (9:00~11:30) ★絵本のおんがく会 (10:00~10:40) ★産後ママのからだを整える体操 (10:30~11:30) 場所:岸谷公園集会所	3 ポッチャ (10:00~12:00)
4	5	6 手づくりの会 (9:30~14:30) ★ひがてら健康スクール (13:30~15:30)	7	8 ガーデニング (10:30~12:00)	9 ★荒井慶子先生の健康相談 (12:30~13:00) みんなのテラス (10:00~15:00)	10 申込み締切日 10月6日(火) サンライズカフェ (14:00~15:30)
11 全館清掃	12 スポーツの日 せせらぎ定例会 (10:30~12:00)	13	14 鶴見区赤ちゃん会 (10:00~11:15) 商品開発部 (10:00~12:00)	15 ★産後ママの骨盤ケアサークル (10:30~11:30) 場所:東寺尾地域ケアプラザ	16 ★ひがしのひろばハル 食育講座 (10:30~11:10) 場所:馬場保育園	17 気軽なスマホ相談会 (13:30~15:30)
18	19	20 手づくりの会 (9:30~14:30) なかよしサロン (13:00~16:00)	21	22 ガーデニング (10:30~12:00)	23 ★荒井慶子先生の健康相談 (12:30~13:00) 申込み締切日 10月20日(火)	24
25	26 ★令和会 (外出・要確認)	27 ★ひがてら部 (13:30~15:00) サロンはなみずき (10:00~15:00)	28 ★GOGO健康講座セブン快健康骨教室 (10:00~12:00)	29 ★よこはまシニアボランティアポイント登録・説明会 (10:30~11:45)	30	31

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10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

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火曜日

10月20日(火) 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27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



鶴見区赤ちゃん会のご案内

- 対象者:1歳未満の赤ちゃんとその養育者
妊婦さん、妊婦さんのパートナー

10/14 (水)
10:00~11:15

- 持ち物:バスタオル、お子さんに必要なもの

- 予約は不要です。東寺尾地域ケアプラザに直接お越しください。

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。

相談電話: 045-584-0293

(相談時間 月~土 9:00~17:00)

夜間・日曜・祝日は相談専用コールセンターに転送され、対応を行います。

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。

【担当地区】

- ・岸谷1丁目
- ・岸谷2丁目
- ・岸谷3丁目
34(8~18)
35を除く
- ・岸谷4丁目
30~34を除く
- ・東寺尾1丁目
3の一部
(11、12、15、19、20)
4~40
- ・東寺尾2丁目
- ・東寺尾3丁目
- ・東寺尾4丁目
- ・東寺尾5丁目
1~10
11の一部
(3、22、26~31)
12~14
- ・東寺尾6丁目
15の一部
(3、5~8、42、43)
20、21
- ・東寺尾6丁目
1~3

ひがてらお

【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