

災害に備える知識を身近で学びましょう!!

よこはま防災 e-パーク

検索

↑このように入力してね!

よこはま防災 e-パーク

よこはま防災 e-パークでは、ウェブ上で時間や場所にとらわれず、いつでも・どこでも・災害に備えるうえで必要となる知識を、4つのコースの動画やクイズで楽しく学べます!

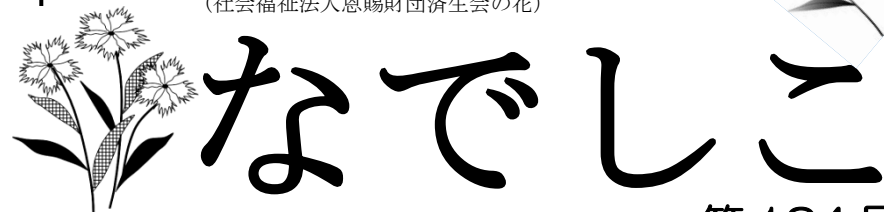


<p>一般コース</p> <ul style="list-style-type: none"> ・火災、地震、風水害、救急の4つのカテゴリーから学習。火災予防や災害への備えなど広く防災を学びたい方へオススメ 	<p>子どもコース</p> <p>「ポケモンぼうさい きょうしつ」</p> <p>クイズにも挑戦しよう! 年齢に応じて、楽しみながら学習</p>	<p>地域防災コース</p> <ul style="list-style-type: none"> ・防災、減災の知識や地域防災の事例などを学習 ・自治会・町内会や地域防災拠点など地域で防災活動を担う方にオススメ 	<p>事業所コース</p> <ul style="list-style-type: none"> ・防災管理の知識や消防用設備の取扱い方法を学習 ・事業所の責任者、防災管理者、従業員の方に!
---	---	---	--

令和6年度 能見台地域ケアプラザ 年間事業一覧表 <保存版>															
分類	事業名	内容	月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
高齢者支援	サロン「あおぞら」第2土曜 13:30~	サロン			11		13		14		9		11		8
	雀の学校(麻雀教室)第2・第4水曜 15:00~17:30	健康麻雀		10	8	12	10	14	11	9	13	11	8	12	12
	音読サロン 毎月第1火曜 14:00~15:30	音読		24	22	26	24	28	25	23	27	25	22	26	26
	めだかの会第4木曜 10:00~	介護者の会		2	休	4	2	6	3	1	休	3	7	4	4
	能見台フィットネスファン原則第4月曜 10:00~	健康体操		25		27		22		24		26		27	
	男性ストレッチ&トレーニング原則第3月曜 10:00~	健康体操		22	27	24	22	26	23	28	25	23	27	24	24
子育て支援	にこにこ広場(乳幼児)第3金曜 10:00~	おやこ広場		15	20	17	15	19	16	21	18	16	20	17	17
	にこにこ劇場(乳幼児)	おやこ広場		19	17	21	19	16	20	18	15	20	17	21	21
	おもちゃ病院第3金曜 10:00~	おもちゃ修理					5					6			
	ファーストブックの選び方(乳児)	読み聞かせ									未定				
障害者支援	小学生対象手芸・工作	手芸						未定							
	スマイルカフェ原則第4火曜 10:30~11:30	カフェ		23	28	25	23	20	24	22	26	17	28	25	25
世代間交流	ハッピーポップ原則第3土曜 10:00~12:00	余暇活動		20	18	15	20	17	21	19	16	21	18	15	15
	囲碁サロン第1・第3土曜 13:30~16:30	囲碁を介した交流		6	休	1	6	3	7	5	2	7	休	1	1
	クラフトバンドを楽しもう第4土曜 10:00~12:00	手芸		20	18	15	20	17	21	19	16	21	18	15	15
	楽しいポッチャ	ポッチャ													
	手打ちそば教室											未定			
	合同祭10月 第2土曜 10:30~14:30									12					
	防災訓練								未定					未定	
	手芸等の交流講座				20						未定	未定			
医療講座(病院共催)														未定	

能見台地域ケアプラザ新聞

(社会福祉法人恩賜財団済生会の花)



第134号

横浜市能見台地域ケアプラザ
〒236-0058
横浜市金沢区能見台東2番1号
TEL: 045 (787) 0991
FAX: 045 (787) 0993
令和6年3月23日 発行

地域包括支援センターは高齢者の福祉・医療に関する身近な相談窓口です。来所相談の際は、お電話にてご予約いただけますようお願い申し上げます。

採用情報 ~急募~ 包括 主任ケアマネジャー 居宅 ケアマネジャー 求人詳細
明るい職場で一緒に働きませんか♪お気軽にご連絡ください。



クラフトバンドを楽しもう

クラフトバンドを使いかごや小物を作ります。初心者の方も大歓迎! 基礎から学べる4回コースです♡

4回参加できる方を募集します。



日程: 5月25日・6月22日・7月27日・8月24日(土)

時間: 10時00分~12時00分

会場: 横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール

対象: 18歳以上の方

講師: 酒井 千賀子 氏 (クラフトバンドエコロジー協会 認定講師)

参加費: 10,000円 (2,500円×4回 材料費として)

申込み: 4月19日(金)~先着順 10名迄

持ち物: はさみ、洗濯ばさみ(10個程度)、木工用ボンド(速乾)、えんぴつ



【作品例】

トールペイント体験

~絵が苦手でも大丈夫! 春のウェルカムプレート作り~



【作成予定の作品】

日程: 5月20日(月)

時間: 13時00分~15時30分

会場: 横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール

対象: 18歳以上の方

講師: さはら ちかこ 氏 (金沢区街の先生)

参加費: 1,200円 (材料費として)

申込み: 4月12日(金)~先着順 10名迄

持ち物: 無 (汚れても大丈夫な服装でご参加ください。)



スマイルカフェ

令和6年度の開催予定日

令和6年 4月23日
5月28日
6月25日
7月23日
(第3火) 8月20日
9月24日
10月22日
11月26日
(第3火) 12月17日
令和7年 1月28日
2月25日
3月25日

開催日：毎月第4火曜日

時間：10時30分～11時30分

会場：横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール

対象者：障がいのあるお子様とご家族とお友達
子育てが終了の方もどうぞ

参加費：100円（大人一人につき）

※コーヒー（紅茶）・クッキーを用意してお待ちしております。

見守り：同室にて見守りスタッフが楽しい企画でお待ちしています。

ご不明な点があればお気軽にお問い合わせ下さい。

※駐車場は台数に限りがあります。

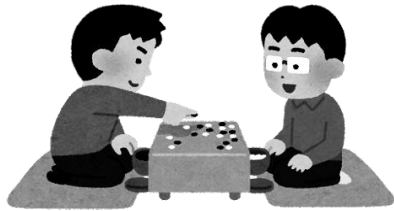
お子様を同伴の方で駐車場が必要な方は予めご連絡をお願いいたします。



囲碁サロン

～囲碁を始めてみませんか？～

令和6年度も囲碁サロンはフリースペースとしてオープンしています！！
お子様や女性もお気軽にご参加ください♪



開催日：毎月第1、第3土曜日

時間：13時30分～16時30分

会場：横浜市能見台地域ケアプラザ
ボランティアルーム

参加費：無料

にこにこ広場

開催日：毎月第3金曜日

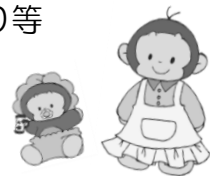
時間：10時00分～11時15分

会場：横浜市能見台地域ケアプラザ
多目的ホール

対象：乳児～未就園児の親子
これからママになる方

内容：手あそび・歌あそび
おもちゃ作り等

参加費：100円



にこにこ広場の特別企画 親子で楽しむ にこにこ劇場

開催日：7月5日（金）

時間：10時00分～11時00分

会場：横浜市能見台地域ケアプラザ
多目的ホール

対象：乳児～未就園児の親子・
これからママになる方

内容：手あそび・歌あそび・人形劇など

参加費：無料

申込み：6月7日（金）～先着順20組迄

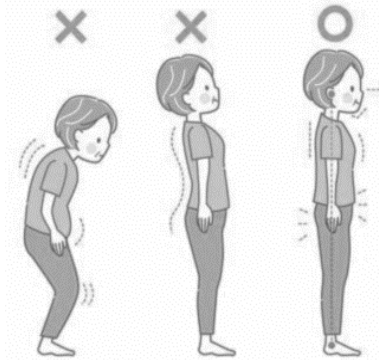


申込先指定の無い催しについては、下記までご連絡をお願いします。

横浜市能見台地域ケアプラザ（電話：045-787-0991）

令和6年度前期介護予防事業

アクティブシニアプログラム ～正しい姿勢で心も身体も健康に～



歳を重ねる中で前向きな心と身体を維持していくことはとても重要です。フレイルは日頃の小さな変化から始まります。今回は3回連続講座でフレイル予防に取り組みます。

会場：横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール
対象：おおむね65歳以上の方（全3回参加できる方）

持ち物：内履き・飲み物・タオル

参加費：無料

申込み：4月18日（木）～先着順20名迄

フレイルとは

「健康」と「要介護状態」の中間の状態です。早く気づいて予防することで維持改善が期待できます



①AI姿勢測定とエクササイズ

日時：5月16日（木）

10時00分～11時30分

講師：横浜市スポーツ協会
運動指導士 富田 徹哉氏

②カラダ作りのための栄養と運動

日時：5月30日（木）

10時00分～11時30分

講師：管理栄養士/健康運動指導士
山崎 咲霧氏

③オーラルフレイル予防

日時：6月6日（木）

10時00分～11時30分

講師：金沢区在宅医療相談室
歯科衛生士 菅谷 琴美氏

老人ホームの基礎知識と選び方

老人ホームの種類や特徴を体系的に学び、特に皆さんから質問の多い有料老人ホームの選び方について有料老人ホーム紹介センターの方にお話をさせていただきます。

開催日：5月23日（木）

時間：10時00分～11時30分

会場：横浜市能見台地域ケアプラザ
多目的ホール

講師：（株）介護施設研究所 職員

参加費：無料

申込み：4月23日（火）～先着順20名迄

デイサービス便り

新規利用者募集！

ご自宅まで送迎いたします。

看護師による体調管理を行っております。

入浴・着脱・トイレ スタッフが介助いたします。

生活相談員が随時勤務しております、ご相談等いつでも受け付けております。

見学・曜日・回数・心配事など…いつでもお気軽にご相談ください。



担当：大久保・石川

電話：045-787-0991