

令和7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	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
高齢支援	サロン「あおぞら」 第2土曜 13:30～	サロン	12	10	14	12	13	13	8	13	10	14	14	
	雀の学校(健康麻雀) 第2・第4水曜 15:00～17:15	健康麻雀	9	14	11	9	13	10	8	12	10	14	11	
	音読サロン 毎月第1火曜 14:00～15:30	音読	1	3	1	5	2	7	2	6	3	3		
	めだかの会第4木曜 10:00～	介護者の会	24	26	28	23	25	26						
	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	21	19	16	21	18	15	20	17	15	19	16	16
	能見台フィットネスファン 原則第4月曜 10:00～	健康体操	28	26	23	28	25	22	27	24	22	26	23	23
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	18	16	20	18	15	19	17	21	19	16	20	
	にこにこ劇場(乳幼児)	おやこ広場				4					5			
	おもちゃ病院 第3金曜 10:00～	おもちゃ修理	18	16	20	18	15	19	17	21	19	16	20	
	ファーストブックの選び方(乳児)	読み聞かせ								未定				
	小学生対象ポッチャ体験	ポッチャ				未定								
	小学生対象手芸・工作	手芸				未定								
障害者支援	スマイルカフェ 原則 第4火曜 10:30～11:30	カフェ	22	27	24	22	19	16	28	25	16	27	24	24
	ハッピーポップ 原則第3土曜 10:00～12:00	余暇活動	19	17	21	19	16	20	18	15	20	17	21	21
世代間交流	囲碁サロン 第1・第3土曜 13:30～16:30	囲碁を介した交流	5	7	5	2	6	4	1	6	7	7		
	トールペイント	手芸		19										
	リラックスダンスとゆったりヨガ			21										
	手打ちそば教室									未定				
	合同祭10月 第2土曜 10:30～14:30	地区センターと共催							11					
	防災訓練	地区センターと共催							未定			未定		
	クラフトバンド体験							6						
	医療講座(病院共催)			未定										
ボランティア	食品衛生講習					未定								
	交通安全講習					未定								
	ボランティア連絡会		未定											

※前年度からの継続事業は新規募集をしていないものもあります。ご確認ください。

～拾得物について～

令和6年12月末日までに拾得されたお忘れ物・落とし物で、お引取りのない物につきましては令和7年3月末日に整理及び処分させていただきますので、ご理解いただきますようお願いいたします。お心あたりのある方はケアプラザまでお問い合わせください。

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)



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)

なでしこ

第140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7年3月22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~ 居宅 ケアマネジャー デイ 介護・送迎スタッフ 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。



トールペイント体験



開催日: 令和7年5月19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 持ち物: なし
講師: 金沢区街の先生 さはら ちかこ氏
材料費: 1,500円 申込先着10名迄
申込み: 令和7年4月11日(金)～



小物入れ(ジュエリーケース)
直径14cm×高さ5cm



リラックスダンスと、ゆったりヨガ

開催日: 令和7年5月21日(水)
時間: 13時30分～15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: 成人女性
参加費: 300円 申込先着15名迄(動きやすい服装で参加)
持ち物: 上履き・汗拭きタオル・水分補給の飲み物
申込み: 令和7年4月12日(土)～



(ヨガマットをお持ちの方はご持参ください)

体験してみよう! 太極拳之華

日時: 令和7年6月4日(水) 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: おおむね60歳以上の方 参加費: 300円 申込先着15名迄
持ち物: 上履き・水分補給の飲み物 (動きやすい服装で参加)
申込み: 令和7年5月11日(日)～



気ままサロン あおぞら

地域のみなさまがふれあい楽しく集まるサロンです。

開催日：令和7年4月12日(土)
 時間：13時30分～15時00分
 会場：横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール
 内容：女声コーラス
 参加費：100円(茶菓子代として)
 申込み受付中



開催日：令和7年5月10日(土)
 時間：13時30分～15時00分
 会場：横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール
 内容：フルート演奏
 参加費：100円(茶菓子代として)
 申込み：令和7年4月12日(土)～
 先着30名迄

～演奏団体『ソウル&ポップス』～
 懐かしい曲を歌う女声コーラスグループ
 です。



～演奏団体『コモド』～
 クラシックからポップな曲まで、きれいな音色
 で奏でます。



生活支援体制整備事業

自分のストレスに気づいてますか？「メンタルヘルスとは！」



自分のストレスに気づくことが、対処の第一歩です！

CHECK ストレスに対する反応

ストレスが大きくなると、心やからだ、日常の行動面に次のような変化があらわれます。



- 心理的側面** 抑うつ感、意欲や集中力の低下、おっくう感、イライラ感・おこりっぽくなる、不安感、緊張感など
- 身体的側面** 高血圧、胃・十二指腸潰瘍、糖尿病、首や肩のこり、動悸、息切れ、下痢・便秘、吐き気、頭痛、めまい、眠れない・何度も目が覚める、食欲不振、だるさ・疲れやすい
- 行動的側面** 遅刻や早退が増える、酒量やたばこが増える、食量の量が増えるまたは減るなど、作業効率の低下、作業場の事故、ミスが増えるなど

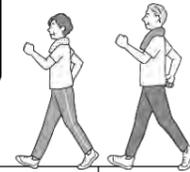
こころの健康 気づき

検索

出典：「こころの健康気づきのヒント集」(厚生労働省)
<https://www.mhlw.go.jp/content/000561002.pdf>

↑詳しい内容は こちらで検索！

3回連続講座 フレイル予防教室



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 20名程度
 持ち物：内履き・飲み物・タオル 参加費：無料

	①	②	③
日時	5月13日(火) 10時00分～11時30分	5月29日(木) 10時00分～11時30分	6月12日(木) 13時30分～15時00分
内容	フレイル予防に大切な 運動と社会参加 ～金沢区オリジナル体操で 筋力とバランス能力アップ～	食べて元気にフレイル予防 ～毎日の食事にひと工夫 上手にタンパク質をとろう～	誤嚥を防いでいつまでも おいしく食べるために ～嚥下障害と リハビリテーション～
講師	健康づくり総合研究所 所長 健康運動指導士 高垣 茂子氏	管理栄養士 /健康運動指導士 鈴木 美和子氏	横浜なみき リハビリテーション病院 理学療法士 廣瀬 裕介氏

街の先生とフレイル予防 ～音楽で健康づくり～

ギターの音楽に合わせた体操で
心もからだもリフレッシュしましょう



街の先生：林 伸浩氏 (理学療法士)
 会場：横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール
 日時：5月15日(木) 10時00分～11時30分
 対象：おおむね65歳以上の方 参加費：無料



デイサービスだより

お時間変更のお知らせ

デイサービスでは、令和7年4月1日よりサービス利用時間の変更をいたします。
 現在、10:00～16:00ですが、

令和7年4月1日より、9:30～16:30になります。

お時間に余裕が出来ますので、充実したサービス内容をご提供させていただきます。

ご見学もお待ちしております。担当までご連絡下さい

デイサービス担当：大久保・石川

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)

