



みなと通信

2024年4月1日発行
 社会福祉法人 昂
 横浜市西柴地域ケアプラザ
 横浜市西柴コミュニティハウス
 発行責任者：施設長 上田育子

2024年4月の地域ケアプラザ・コミュニティハウスの自主事業の予定になっております。
 お申込が必要な事業もございますので、お問い合わせください。

2024年 4月						
日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
	・ぐ~ちよきば~広場 10:00~	・ヨガ教室 10:00~	・フラワーアレンジメント教室 10:00~ ・Night Yoga 19:00~			・自分時間 9:00~
7	8	9	10	11	12	13
		・海辺のサロン 11:00~	・ストレッチANDダンス 19:00~			・自分時間 9:00~
14	15	16	17	18	19	20
	・百人一首を楽しもう 10:00~ ・いつでも盆踊り 13:00~	・ヨガ教室 10:00~ ・みなと茶房 13:30~	・初めてのピラティス 19:00~		・大人の折り紙 10:00~	・自分時間 9:00~
21	22	23	24	25	26	27
	・ぐ~ちよきば~広場 10:00~		・介護者のつどい 10:30~ ・ストレッチANDダンス 19:00~			・自分時間 9:00~
28	29	30	1	2	3	4

「みなと通信」は西柴地域ケアプラザ・西柴コミュニティハウスで配架しております。
 お近くにお寄りの際は、お気軽にご来館ください。よろしくお願いいたします。

横浜市西柴地域ケアプラザ・横浜市西柴コミュニティハウス

住所：金沢区柴町343番地の5

電話：780-1150（代表）・ 780-1152（包括相談専用）

＜開館時間＞ 月～土曜日 9時～21時

日曜・祝日 9時～17時 <休館日> 第2月曜日・年末年始



▲LINE



▲Instagram

LINEやInstagram等でケアプラザ・コミュニティハウスからの自主事業等の情報を発信しております。

～ 自主事業のご案内 ～

～ 考えて、作って元気レクリエーション～

大人の折り紙

折り紙で楽しく作品を作ってみませんか？
今回は簡単なカーネーションです。

日時：4月19日（金）

時間：10：30～12：00

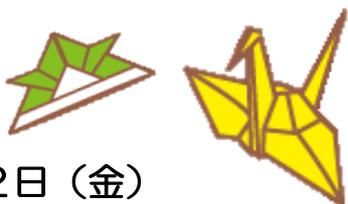
定員：6名

参加費：無料

対象者：成人の方

応募締切：4月12日（金）

※応募者多数の場合は抽選となります



作品のイメージ

西柴地域ケアプラザ・コミュニティハウス共催事業

く〜・ちょき・ぱ〜広場

未就園児のお子さまと保護者を対象に
お部屋を開放しています。すべり台や
おもちゃを用意していますので、お気軽に
お立ち寄りください。

日時：4月1日・22日（月）
5月6日（月祝）・27日（月）
10:00～12:00
毎月第1・4月曜日開催

開催日が
増えたよ

場所：多目的室2
対象者：未就園児とその保護者
定員：15組程度
参加費：無料
持ち物：室内履き・水分補給のためのお飲み物



家族の介護をされている方へ

介護者のつどい

地域包括支援センターの職員が参加しております。介護の不安やご相談がある方のご参加もお待ちしております。

日時：4月24日（水）

時間：10：30～12：00

場所：多目的室2

定員：10名

対象者：ご家族の介護を
している方

参加費：無料



心地いい、ほっと落ち着ける Me Time

自分時間

音楽を聴いたり、お茶を飲みながら
読書したり、フリースペースでお時間
をお過ごしください。

※隣のカフェの飲み物も持ち込み可能です。
※施設内に自動販売機もございます。

日時：4月6, 13, 20, 27日（土）
※毎週土曜日
9：00～17：00

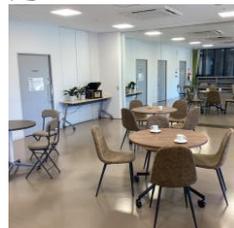
※時間内出入り自由

開催時間を
延長しました

場所：地域二ズ室
対象者：自分時間を作りたい方
どなたでも

参加費：無料

申込：事前申込み不要



～事業・講座のお問い合わせ、お申し込みは～

横浜市西柴地域ケアプラザ

横浜市西柴コミュニティハウス

ご来所もしくは☎780-1150