



子育て応援！講演会 「親と子のコミュニケーション講座」

脳科学からみた子育てやイライラした時に落ち着くヒント、子どもに伝わる声のかけ方などロールプレイも交えた講演会です。

講師：前之園 由紀子氏
 NPOカウンセリングスペース クローバー

日時：9月22日(月) 10:30~12:30
 応募締切 9月15日

対象者：子育て中の方・講演内容に興味のある方
 定員：30名 ★参加希望者多数の場合は抽選となります
 参加費：無料



いくつになっても しっかり歩こう講座

日時：9月30日(火)・10月28日(火)
 11月25日(火)
 10:00~11:00

講師：中村 亘明氏
 定員：65歳以上 25名
 参加費：無料 ~大切な1日を楽しく過ごすために~
 持ち物：飲物、上履き 姿勢や歩き方、体のケアを3回コースで学びましょう。



応募締切
9月23日

よこはまシニアボランティア ポイント登録研修会

この制度は、高齢者のボランティア活動がご本人の介護予防・健康維持の促進や社会参加・地域貢献を通じた生きがいづくりを目的とします。貯めたポイントは、現金に換金・寄付等にできる仕組みです。

日時：9月24日(水) 10:00~11:30
 応募締切 9月10日

対象者：満65歳以上で横浜市の介護保険被保険者証をお持ちの方
 定員：20名程度
 参加費：無料



イライラしない子育てと 夫婦のパートナーシップ

満足度・子育てへの役立ち度90%超の父親向け講座です。講師は、子育て真っ只中のパパさん講師。子育ての悩みや共働き夫婦での役割分担など、是非この機会と一緒に学んでいきましょう。

日時：9月27日(土) 10:30~12:00
 応募締切 9月25日

講師：一之瀬 幸生氏
 対象者：パパと子ども 子育て中の家族 プレパパ・プレママも是非！
 定員：50名
 参加費：無料



司法書士 無料相談会

司法書士による、遺言・相続・死後事務等の個別相談会です。お気軽にご相談ください。

応募締切
9月5日

日時：9月11日(木) 13:30~15:30

定員：1組30分程度(1日4枠)
 対象者：どなたでも
 参加費：無料



★参加希望者多数の場合は抽選となります

健康空手体操

~正しい呼吸と姿勢が学べる~

空手の呼吸法や基本の動きは心身に良く、継続してできる運動です。

日時：9月12日(金) 10:00~11:00
 講師：株式会社 メモワール 粕谷 昌二郎氏
 応募締切 9月5日

定員：65歳以上 25名
 参加費：無料
 持物：上履き・飲物



誰でも役立つ いまどきの 納得！お墓セミナー

お墓は自分だけでなく、先祖や残った家族全てに関わるテーマ。これを機会に自分・家族にとって何がベストか一緒に考えましょう。

日時：9月24日(水) 10:00~11:30

講師：株式会社メモワール 粕谷 昌二郎氏(終活コーディネーター)
 対象者：どなたでも
 定員：30名
 参加費：無料



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

【お問合せ・お申込み】

780-1150 Fax: 780-1153
 横浜市金沢区柴町343番地の5

<開館時間> 月~土曜日 9時~21時
 日曜日・祝日 9時~17時
 <休館日> 第2月曜日・年末年始



LINEやInstagram等でケアプラザ・コミュニティハウスからの情報等を発信しております。

★定期開催事業一覧★

各事業は室内履き、お飲み物をお持ちください。
 (備考の*印は事業毎の持ち物となります。)
 各事業参加希望者多数の場合は、抽選とさせていただきます。

事業名	日付	時間	参加費	備考
未就園児のおそび場 ぐ〜・ちょき・ぱ〜広場	8月4・18日/9月1・15日	10:00~12:00	【無料】	毎月第1・3(月)開催
認知症カフェ 海辺のサロン	9月9日(火)※8月は休み	11:00~13:00	【無料】 要予約	昼食希望の方 500円
歌の時間で HappySongサロン	9月11日(木)※8月は休み	10:00~11:15	【300円】 要予約	毎月第2(木)開催 9/4締切
楽しくステップを覚えましょう カントリーダンス教室	9月17日(水)※8月は休み	10:00~11:00	【300円】 要予約	毎月第3(水)開催 *運動履き 9/10締切
【水曜日】夜のリラックスヨガ教室 Night Yoga	8月6日(水)・8月20日(水)	19:00~20:00	【300円】 要予約	各事業申込は2回開催のうち どちらか1回となります
【水曜日】インナーマッスルを鍛えます 初めてのピラティス	8月27日(水)	19:00~20:00	【300円】 要予約	*ヨガマット/運動着 締切:開催1週間前
作品を作りながらボランティア活動 かもめのアトリエ	9月5日(金)※8月は休み	10:00~11:30	【無料】 要予約	毎月第1(金)開催
1人百枚の特札を自分のペースで 百人一首を楽しもう	9月19日(金)※8月は休み	10:00~11:30	【無料】 要予約	毎月第3(金)開催
介護の悩みや相談の場 介護者のつどい	8月27日(水)	10:30~12:00	【無料】	偶数月の第4(水)開催
どなたでも使えるフリースペース 自分時間	毎週土曜日 9:00~17:00 ※入口で入館集計表に○のみご記入ください。		【無料】 出入自由	飲食可能・ゴミ持帰り

貸館や事業の参加の際は、室内履きと水分補給のためのお飲み物もお持ちください。

貸館や事業に参加する際、室内履きをご持参ください。なお熱中症の心配される季節になりました。貸館や事業参加の際のお飲み物もご持参くださいますようお願いいたします。

西柴方面、金沢文庫駅方面よりバスでお越しの方は

文17, 文18, 文19のバスに乗車「金沢文庫駅」、「西柴四丁目」、「称名寺東公園」などのバス停から乗車。
 「八景島入口」下車(徒歩2分) →バスの進行方向に進み、柴町駐在所の隣です。

シーサイドラインでお越しの方は

「海の公園柴口」で下車 八景島方面に200mほど進み、信号「八景島入口」の横断歩道を渡った所です。入口は1Fの奥です。

休館日

8月11日(月)/9月8日(月)

貸館予約、図書/車椅子貸出・ラウンジ使用、ウォーキングポイント・事業申し込み等もお休みとさせていただきますのでご了承ください。

西柴地域ケアプラザはクールスポットとなっております



ラウンジや、土曜日開放のニーズ室は、暑さをしのげるクールスポットとなっております。

困ったことはありませんか? 地域包括支援センターからのご案内

相談専用電話 780-1152 地域包括支援センター

受付時間: 9時~18時(月曜~土曜) ※休館日を除く(12/29~1/3と毎月第2月曜日が休館日)
 9時~17時(日曜・祝日) ※左記以外の時間は相談専用コールセンターへ転送となります。

地域包括支援センター職員が訪問等で不在の時もございます、ご相談は事前にお電話でご予約をお願い致します。

