

(社会福祉法人恩賜財団済生会の花)



# なでしこ

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

4回参加できる方を  
募集します。

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♡



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合せ下さい。

※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♪

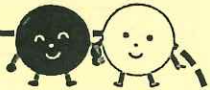


開催日：毎月第1、第3土曜日

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



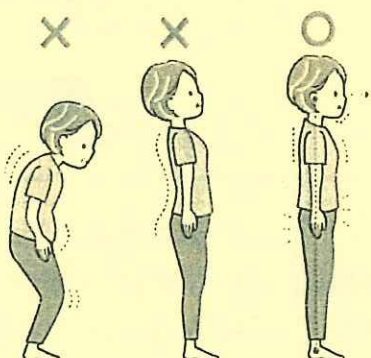
申込先指定の無い催しについては、下記までご連絡をお願いします。

横浜市能見台地域ケアプラザ（電話：045-787-0991）



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～

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



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

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





