

5月 日曜日 月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日

～17時 :17時閉館 ～18時 :18時閉館 ～21時 :21時閉館 :喫茶

27 ～17時	28 ～17時 歌ってストレッチ NEW	29 ～17時	30 ～18時 たまりBAこづえ	01 ～18時	02 ～18時 わいわい城郷	03 ～17時
04 ～17時	05 ～17時 歌ってストレッチ NEW	06 ～17時	07 ～18時 たまりBAこづえ	08 ～21時 城郷ひろば ひといきカフェ	09 ～21時 介護者のつとめ	10 ～18時 おやこカフェ 大人の部活動 NEW
11 ～17時	12 ～18時 親子リズム体操 NEW	13 ～18時 ごほうハウス 小机シネマ わいわい城郷	14 ～21時 小机赤ちゃん会	15 ～18時	16 ～18時 育てる緑	17 ～18時
18 ～17時	19 ～18時	20 ～18時 ごほうハウス わいわい城郷	21 ～18時 GOGO健康体操 しろさと地区 放課後プラザ	22 ～21時 城郷ひろば	23 ～21時	24 ～18時 シニアを元気にする 講座 NEW
25 ～17時 ダン・ラン (男同志の昼食会)	26 休館日	27 ～18時 ごほうハウス	28 ～21時 おおきくなあれ たまりBAこづえ	29 ～18時	30 ～21時	31 ～18時

6月 日曜日 月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日

01	02 歌ってストレッチ	03 ごほうハウス	04 GOGO健康教室 たまりBAこづえ	05	06 わいわい城郷	07
08	09 ひなたぼっこ	10 ごほうハウス 小机シネマ わいわい城郷	11 小机赤ちゃん会	12 城郷ひろば ひといきカフェ	13	14 親子リズム体操
15	16	17 ごほうハウス わいわい城郷	18 おやこカフェ しろさと地区放課後 プラザ	19	20 育てる緑	21 城郷うたひろば NEW
22 ダン・ラン (男同志の昼食会)	23 休館日	24 ごほうハウス	25 おおきくなあれ たまりBAこづえ	26 城郷ひろば	27	28
29	30	01	02	03	04	05



城郷だより

令和7年5月 第214号

発行：横浜市城郷小机地域ケアプラザ
TEL：045-478-1133
FAX：045-478-1155
発行責任者：宮原 多佳子

ケアプラザであたらしいこと、はじめてみませんか！？

NEW 城郷うたひろば

新企画！懐かしい歌を皆さんで歌ってみませんか？

日時：6月21日（土）
13時30分～14時30分
場所：城郷小机地域ケアプラザ
対象：どなたでも 参加費：無料
申込み：5月21日（水）～
電話もしくは窓口にて
協力：「コーラスしろさと」の皆さん
持ち物：上履き

親子リズム体操

昨年度に続いての開催です。リズム遊びを楽しみましょう！

5月12日（月）	地区センター	11月17日（月）	調整中
6月14日（土）	ケアプラザ	12月13日（土）	ケアプラザ
7月21日（月・祝）	ケアプラザ	1月19日（月）	地区センター
9月15日（月・祝）	ケアプラザ	2月14日（土）	ケアプラザ
10月11日（土）	ケアプラザ	日程が変更になりました	

対象：概ね1歳半から3歳（たっちあんよができるくらい）
参加費：200円/回 申込み：5月分は受付中

NEW

シニアを元気にする講座

日時：令和7年 5月 24日（土） 13:30～14:30
講師：げんきサロン講師 川口 整（ただし）氏
場所：城郷小机地域ケアプラザ 多目的ホール
定員：30名 申込み：4月24日（木）～先着順

参加費
無料



シニア世代を
賢く楽しむヒントが



転ばぬ先のカラダづくり教室

NEW

膝・腰にやさしい体操で、いつまでも元気に歩ける体づくりを一緒にしていきましょう。
転倒を防ぐコツを、わかりやすくお伝えします。

【日時】令和7年6月4日（水）10時～11時30分
【定員】25名 【対象】概ね65歳以上
【参加費】無料 【場所】城郷小机地域ケアプラザ多目的ホール
【講師】港北スポーツセンター
【申込み】5月7日（水）10時～ 電話又は窓口まで

- マスクの着用は個人の判断を基本とします
- 上履きと下足入れは各自でご持参ください。
- 当ケアプラザに駐車場はございません。公共の交通機関等をご利用ください。

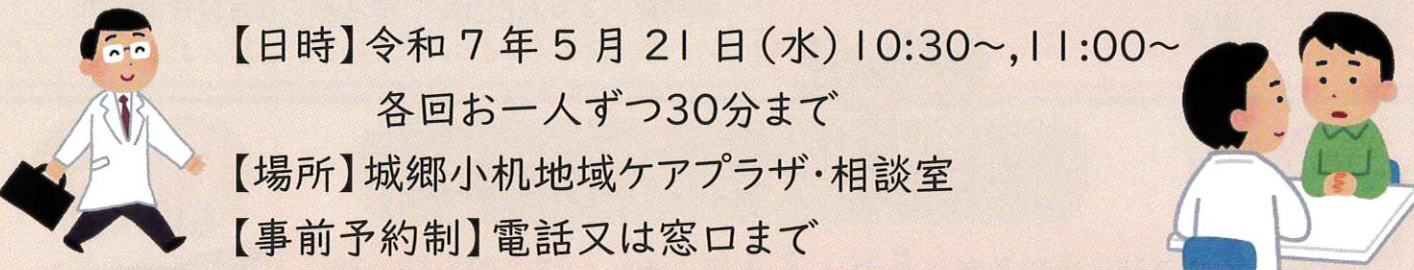


横浜市では認知症の方やそのご家族の方の希望や願い、困りごと等をもとに、その実現に向けた支援をチームオレンジとして各地域で進めています。城郷地区では居場所作りの活動を行っており、ケアプラザ等でどなたでも参加可能なカフェを開催しています。

開催日：毎月第2木曜日 13:30～15:00
 会場：城郷小机地域ケアプラザ多目的ホール
 参加費：100円（飲み物代）
 令和7年度は5月8日（木）より毎月開催します。
 事前申込み不要。お気軽にお越しください。

ケアプラザ協力医による無料健康相談会

当ケアプラザの協力医である向井済医師（新横浜循環器・内科 院長）による、無料の健康相談会を開催しています。ご自身やご家族の健康の不安や物忘れなど、全般的な相談をお受けします。診察や薬の処方はできませんので、ご注意ください。



【日時】令和7年5月21日（水）10:30～、11:00～
 各回お一人ずつ30分まで
 【場所】城郷小机地域ケアプラザ・相談室
 【事前予約制】電話又は窓口まで



介護相談予約受付中



包括支援センターでは介護、病気、物忘れなど、生活の困りごとに関する相談を常時受け付けています。窓口対応以外にも状況に応じた訪問対応や介護保険の代行申請も行っています。休館日以外土・日・祝日も休まず対応しておりますが、職員不在の場合もございますので予約制となっております。まずは受付時間内にお電話ください。ご質問のみのお問い合わせでも結構です。ご連絡お待ちしております。

相談専用電話番号：045-478-1600 安川 杉本 藤井



【お申込み・お問い合わせ】
 横浜市城郷小机地域ケアプラザ 電話：045-478-1133
 受付時間：9:00～17:00



生活支援体制整備事業

担当：今脇

身近な場所で、みなさんと♪
 健康づくりははじめませんか！？

ラジオ体操 in 宿根

開催日：毎月第2・4日曜日
 9:00～9:20
※都合によりお休みする場合があります。
 場所：金剛寺駐車場（港北区小机町952）
 参加費：無料
 申込み：不要 当日直接会場へお越しください



お子さんも、高齢の方も、どなたでも！
 ご参加いただけます！



居宅：ケアマネジャー

担当：川野（管理者）・保坂・田端・井部

教えて！ケアマネさん

Q. 介護保険を使ってリハビリを受けられるの？
 A. 訪問リハビリテーションと通所リハビリテーション（デイケア）があります。訪問リハビリテーションは在宅療養している方で、通院が困難な場合に主治医の指示に基づき、自宅を訪問した理学療法士、作業療法士、言語聴覚士によるリハビリテーションを受けられるサービスです。通所リハビリテーションは心身機能の維持・向上のために主治医が必要と認める場合、介護老人保健施設、病院等に通い、リハビリテーションや入浴・食事等の日常生活上の介護を受けられるサービスです。詳しくはケアマネジャーにご相談ください。



通所介護：デイサービス

担当：鈴木（管理者）・桑原・江川・松下・斉藤（生活相談員）

ボランティア団体さん デイサービスで活動されてみませんか！？

令和7年度もボランティア活動団体さんの受け入れの強化をしていきたいと思っています！
 昨年度は計14の団体（または個人のボランティア）さんにデイサービスで活動していただきました。ご利用者様もとても楽しみにされていますので、興味を持たれた際はぜひ一度内容についてお問合せ下さい！
 入浴後の利用者様へのドライヤーがけ（主に午前中）や、コミュニケーションボランティアについても併せて募集継続しております。興味がある方はケアプラザまで

デイサービス企画のご紹介：

ひな祭り企画（職員出し物披露・ひな祭り御膳・さくらモンブラン・桜