

新吉田地域ケアプラザ てっぺんひろば



2025年7月1日発行
第276号
横浜市港北区新吉田町6001-6
発行責任者：津國久美子



身体を動かして健康維持！



みんなが集まれば楽しさ倍増効果絶大

粋な男の体操サークル

活動日：毎月第3木曜日
第4水曜日
時 間：10:00～11:30
対 象：男性
参加費：1回500円

・粋な男を目指し、
ストレッチや筋ト
レ、頭の体操を行っ
ています！



男性を対象にした体操会です！月2回それぞれ
別々の講師に体操指導をして頂いています♪

第四自治会筋トレ体操

活動日：毎週木曜日
時 間：9:00～10:00
対 象：どなたでも
参加費：会員 1回200円
※新吉田第四自治会以外の方は
1回300円

・年齢に関係なく、
筋トレに効果がある
体操を行ってます！
この4月から始まっ
た体操会です。



椅子に座りながら行う筋トレは負荷もあり、心地
よい達成感があります♪朝活にもオススメです！

新吉田地域ケアプラザで
活動している体操サークルの紹介です。
魅力的な活動が沢山あります！
見学希望等のお問い合わせは、
新吉田地域ケアプラザへ！

ふきのとう

活動日：毎月第1・2・4
金曜日
時 間：10:00～11:30
対 象：どなたでも
参加費：1か月2,500円

・講師のリードでセ
ラバンドやボール
を使って、上肢・下
肢をしっかり動か
し、楽しく体操を
行ってます！



道具を使うバラエティ溢れる体操が多い為、気
分も上がり楽しく参加できます♪

すみれ会

活動日：毎週土曜日
時 間：10:00～11:30
対 象：どなたでも
参加費：無料

・椅子に座りながら行
う体操の他、脳トレや
ゲームを取り入れて元
気に楽しく活動をして
います！



いつも元気で笑いの絶えない体操会です♪講師
を招き、為になるお話を聞くこともあります！



～ご自宅に手すりが欲しいと思ったら・・・(住宅改修)～

加齢等でお身体が思い通りに動かなくなると、手すりが欲しいと思うことがあると思います。ご自宅の廊下や階段に、ご自分やご家族の協力で手すりの取り付けを行った、というお話を聞くことがあります。手すりの取り付け等の工事は介護保険で行うことができます。要介護認定の申請や工事を始める前に住宅改修の申請が必要などの要件がありますので、それらの工事を検討される場合は、是非、一度地域包括支援センターにご相談ください。



連絡先：新吉田地域包括支援センター 593-5691 (河内・宮田・伊藤)



ケアプラザからのご案内



ともだちの丘・新羽地域ケアプラザ・新吉田地域ケアプラザ共催

障がい児余暇支援 ポッピン Smile

日程：7月26日(土)
時間：13時00分～15時00分
会場：新羽地域ケアプラザ3F 多目的ホール
対象：小学生

(個別支援級に通うお子さん、
発達に特性のあるお子さん等)



参加費：無料

持ち物：動きやすい服装・飲み物

申込：7月16日9時～(先着12組)

※定員になり次第終了

内容：プチ運動会(進行：箕輪正美氏)

申し込み

ポッピン Smile は、発達に特性のあるお子さんやその

ご家族の笑顔がはじける楽しい時間を作り出すプログラムです。

演目は、「レッツ!ダンス」「おもしろポッチャ」「鬼退治ゲーム」「変てこボール」「くつし玉入れ」「パラバルーン」などを行います!みんなで楽しく過ごしましょう!



粋な男の料理教室

日程：令和7年8月29日(金)
時間：10時00分～12時00分
会場：新田地区センター 3階料理室
対象：男性

参加費：700円(材料費)

講師：桑原 史 先生(横浜らいす 管理栄養士)

持ち物：エプロン・三角巾・マスク
調理したものを入れる容器
(3品分の汁が漏れない容器)

申込：令和7年7月1日 9時～(先着8名)

今回は「ためになる栄養のお話」と「調理実習(豚バラの味噌煮、いかチヂミ、もやしのナムル)」の2本立てです。調理初心者でも作れるように丁寧に説明します。調理後の試食はせず、持ち帰ります。清潔な容器をご用意ください。

だれでもポッチャ にっこりな

日程：毎月第3木曜日
時間：14時00分～16時00分
会場：新吉田地域ケアプラザ 多目的ホール
対象：どなたでも(初めての方也大歓迎!)

参加費：無料
持ち物：動きやすい服装・飲み物
申込：不要(直接会場にお越しください)

「にっこりな」は、障害の有無に関係なく、ポッチャを通して、ゆるく楽しく交流できる場所です。これまでポッチャをやったことのない方の参加也大歓迎です!



子育てフリースペース はぐピョン

はぐピョンは未就学のお子さんと保護者のための子育てサロン(10時～13時開催)です。ボランティアさんによる季節に合わせたおはなし会を開催しています。

その他に「お誕生日会」や「昼食場所の開放」を行っています。台数に限りはありますが、駐車場もごさいますので、お車での来館も可能です。(出入り自由&予約不要)

7月14日(月) 水遊び&おはなし会
7月24日(木) 水遊び&おはなし会
8月11日(月・祝) 水遊び&スタンプ手形
8月28日(木) 水遊び&おはなし会

水あそびの様子→



新吉田地域ケアプラザ案内

〒223-0056 横浜市港北区新吉田町6001-6
TEL:592-2151 FAX:592-0105



ホームページ 公式LINE

※電車、バスご利用の場合

東急東横線「綱島駅」より
2番乗り場(綱島71系統)から
「勝田折り返し所」行きバス乗車
「神隠」下車 徒歩5分

※車ご利用の場合

第三京浜都筑インター新吉田出口すぐそば
駐車場あり(台数には限りがあります)

