



社会福祉法人
ハマなか会

そよ風

浅間台地域ケアプラザ

発行・問合せ
浅間台地域ケアプラザ
横浜市西区浅間台6番地
電話 045-311-7200
FAX 045-311-8357

12/29~1/3までケアプラザ休館のため、相談電話は相談専用コールセンターに転送されます

地域包括支援事業

無料

個別司法書士相談会

相続・遺言・成年後見制度などについて、悩んでいること、聞いてみたいことなどありませんか？
司法書士が個別にお聴きします。
事前予約制となっております。お気軽にお問い合わせください。

【日 時】 ※各回1名のみ ※初めての方優先

★令和6年1月22日(月)

①10:00~10:45 ②11:00~11:45

★令和6年2月26日(月)

①10:00~10:45 ②11:00~11:45

【場 所】 浅間台地域ケアプラザ 相談室

【対 象】 西区在住の方で司法書士との

個別相談を希望される方

【申込み】 ☎ 311-7200

地域包括支援センター 野沢

(協力 神奈川県司法書士会 横浜西支部)



地域交流事業

冬休み特別企画

冬休みの宿題が出来ちゃう

書道&工作会!

【日 時】 令和5年12月23日(土)
10:00~12:00

(書道10時から・工作11時から)

【場 所】 浅間台地域ケアプラザ (浅間台6番地)

【料 金】 無料・定員20名(予約制)

【対 象】 小中学生

【持ち物】 飲み物・上履き・書道参加する方は書道道具一式

※工作は万華鏡を作ります

▶工作講師：第六地区 青少年指導協議会

▶書道講師：西村先生

参加者
急募!

絵手紙教室

【日 時】 第4月曜日 10:00~12:00

令和6年1月22日・2月26日・3月25日

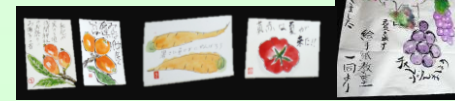
【持ち物】 上履き・顔彩(あれば可)

【参加費】 300円

【場 所】 浅間台地域ケアプラザ

【募集人数】 2名

(欠員により募集)



生活支援体制整備事業

元気な今こそ フレイル予防!

はっぴいサロン

【日 時】 令和5年12月22日(金)
10:00~11:30

【場 所】 にこにこはうす

西区浅間町3丁目166-1

【参加費】 300円 (お茶・お菓子代込)



低栄養を防ぐための栄養 その組み合わせを学ぼう!

いま話題の「シニアの低栄養の問題」の
対策を、心身ともに健康でいられるために
一緒に学びましょう。

講師：雪印ビーンスターク株式会社 栄養士



【申込み・問い合わせ】

浅間台地域ケアプラザ 担当：栗田

電話：045-311-7200

【お知らせ】 同居のご家族など身边に体調不良の方がいる場合、講座・貸室の利用はご遠慮下さい。

日	月	火	水	木	金	土
12月					1 ふみの会	2
3	4	5	6 チーボンロン クラブ	7	8 健康相談	9 貸室 パソコンに親しむ会
10	11 ヨガ教室 (おひさまプラザ)	12 脳トレ 折り紙	13 親子であそぼ クリスマス制作	14	15	16 貸室 つく食べ会
17 貸室 フードパントリー	18	19	20 役立つサロン	21	22 健康相談	23 パソコンに親しむ会 冬休み企画 書道&工作会
24	25 笑いヨガ教室 (おひさまプラザ)	26	27	28	29 ← 29日~31日	30 31 年末年始休業 →



認知症と診断されて、どうなっていくのか、
認知症の本人同士、家族の方と話したい、
何かお手伝いしたいと思っている皆さん、
スターバックスコーヒーのお店でコーヒーの香りに包まれながら
ゆっくり話してみませんか。興味のある方ぜひどうぞ。

【日 時】 毎月第4火曜日 11:00~12:00

時間内にいつでも参加できます

【場 所】 スターバックスコーヒー横浜モアーズ8階
横浜市西区南幸1-3-1

【費 用】 スターバックスコーヒーで好きな飲み物を購入してご参加ください
※キャラバンメイトさんのご協力も頂いています

【問合せ】 地域包括支援センター ☎311-7200

令和5年の5月と10月に「介護者の
つとめ」をおひさまプラザで開催しました。
「介護者のつとめ」は介護の悩みや
不安について、同じ悩みを持つ方々が
語り合える場です。
皆さん、経験談や現在の状況など
自由に話していただき、和気あいとい
した雰囲気で行うことが出来ました。

お悩みのある方、Nカフェに
是非お越しください♥

