



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

### ～ 地域包括支援センターからのお知らせ ～

日頃より私共、地域包括支援センターの活動に対するご理解に感謝申し上げます。近年、当包括支援センターでは主に介護保険に関するご相談が多く寄せられております。

**相談**

現状 介護保険に限らず、介護に関するご相談において、相談員が担当地域ご相談者の自宅へ伺うことも多くなっております。その為、ケアプラザの開館時間であっても相談員が不在となる時間も多くなります。更に、当施設は高台の立地であることから、直接ご相談に来られる方が何度も足を運んで頂くには心苦しい限りです。

そこで、大変恐縮ではございますが、こういった事態を避けるためにも事前にTELでのご一報後、担当相談員との約束をしてお返し頂ければと思っております。非力ではございますが、地域のみなさまに心地よくご相談いただけるよう尽力して参ります。



## GoGo健康講座2 ～健康寿命を延ばす～

参加費 **無料**

**フレイル予防、ロコモ予防を意識した動きやコグニサイズを取り入れた体操、栄養講座、口腔講座**

●日時:  
令和6年 12月16日(月)  
令和7年 1月20日(月)  
2月17日(月)  
3月17日(月)

●会場: 浅間台地域ケアプラザ 多目的ホール

●内容: 体操・その他

●対象者: 西区在住 65歳以上

●持ち物: 上履き、飲み物、マスク

●申込先: 045-311-7200  
浅間台地域ケアプラザ(担当)小山  
※保険に入る都合上、お申込みは事前をお願いします。

全て10:00～12:00

体操講座

口腔講座

栄養講座



浅間台地域ケアプラザ

ホームページ開設しております→



sengendaicareplaza

Instagram開設しております→



### 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6年12月26日(木)  
10:00～12:00

【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】小学生

【持ち物】飲み物・上履き  
※書道に参加する方は、練習用の半紙や墨汁も含めて、書道道具一式  
※工作は廃棄物で作るプラバンを行います

▶工作講師: 第六地区 青少年指導協議会  
▶書道講師: 西村先生



---

## 父親育児支援講座

【日時】令和7年1月11日(土) 10:30～12:00

【場所】浅間台地域ケアプラザ

【講師】杉山鋭士 先生

【持ち物】上履き、飲み物

【参加費】無料

【対象者】育児中の方、育児に興味のある方

【定員】20名(予約制)

【申し込み期間】12月9日～1月7日

\*ご家族での参加でも、パパのみの参加でも!  
\*保育はございません。ご了承ください。

問い合わせ先: 地域交流 荻野

### 生活支援体制整備事業

あなたの近くの地域活動を検索!

## ココハマ地域活動・サービス検索ナビ

横浜市では、地域の方が中心となって行うサロンや趣味活動の場、日常生活のちょっとした困りごとをお手伝いする活動の情報などを検索できるウェブサイトを開発しています。





お住まいの身近な地域活動をパソコン・スマートフォンにより、いつでも簡単に検索することができます。

問い合わせ先: 生活支援 栗田

---

## パート介護員・運転手さん募集

【時間】8:15～17:00

【日数】週1日～3日程度

【資格】普通自動車免許

【給与】時給 1,162円から(別途処遇改善有り)

【問合せ先】045-311-7200(竹本まで)

※詳細はお問合せください

【お知らせ】同居のご家族など身近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
1	2	3	4	5	6	7
8	9 ヨガ教室 (おひさまプラザ)	10 脳トレ 折り紙	11 親子であそぼ 編み物クラブ	12	13 健康相談	14
15	16	17	18 役立つサロン	19 歌声クラブ	20	21 笑いヨガ教室 (おひさまプラザ) 健康相談
22	23	24 脳トレ 折り紙	25	26 冬休み特別企画 書道&工作会	27	28
29	30	31	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: red; margin-right: 10px;">12月</div> <div> <p>新型コロナウイルス感染症の状況により、講座日程が変更もしくは中止になる場合もございますのでご了承ください。</p> </div> </div>			
年末年始12/29～1/3まで休業いたします						