

横浜市馬場地域ケアプラザ



馬場さくら便り 10月

発行日：2022年10月1日

発行：横浜市馬場地域ケアプラザ

発行人：武隈 評吾

住所：横浜市鶴見区馬場 7-11-23

TEL：045-576-4231

FAX：045-576-4233

知っておきたい介護の知識（第1回） 「老人ホームと住まい」

新型コロナウイルス感染症の拡大で、体調に心配な方が増え今後の住まいについて知りたいと思う方も増えています。

今回は今後の住まいについて学ぶ機会を作り、より良い生活を送るための一助にして頂きたいと思います。

【日時】 10月31日(月)

13:30~15:30



【会場】 横浜市馬場地域ケアプラザ

【講師】 戸澤 修平 氏(株式会社ケアプロデュース)

【対象】 どなたでも 【参加費】 無料

【定員】 30名(先着順)

【持ち物】 筆記用具、室内履き

【申込み】 来館または電話にて受付中





*事業は中止や変更になる場合がございます。

お問い合わせ：横浜市馬場地域ケアプラザ ☎045-576-4231

事業は中止や変更になる場合がございます。詳細は、横浜市馬場地域ケアプラザまでお問い合わせください。

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 	3 赤ちゃん会 10:00~11:15 馬場でGOGO 元気アップ塾 13:30~15:00	4 社会見学の会 (MEN'S CLUB) 13:30~15:00	5 囲碁・将棋開放ルーム 13:30~16:45	6 キッズトラとらルーム 9:30~11:00 編み物開放ルーム 13:30~16:00	7 子育て支援者 10:00~11:50	8
9	10 歌声ひろばメロディ 1部 13:00~14:00 2部 14:30~15:30	11	12 囲碁・将棋開放ルーム 13:30~16:45	13 キッズモーモー ルーム 9:30~11:00 てとと 10:00~11:30 編み物開放ルーム 13:30~16:00 生活支援きりん 15:00~16:30	14 子育て支援者 10:00~11:50 無料医療相談会 13:00~13:45	15
16 休館日	17 なかよし およこ体操 10:00~11:00	18 ハンビ 10:00~11:00	19 寺尾第二地区の昔話 10:00~11:30 囲碁・将棋開放ルーム 13:30~16:45	20 キッズチュウチュウ ルーム 9:30~11:00 サロンせせらぎ 10:00~11:30 編み物開放ルーム 13:30~16:00	21 子育て支援者 10:00~11:50 学んでご飯 17:00~18:30	22
23	24 馬場でGOGO 元気アップ塾 13:30~14:30	25	26 ベビーリトミック 10:00~10:40 キッズリトミック 10:50~11:30 サロン・あもりーる 10:00~12:00 囲碁・将棋開放ルーム 13:30~16:45	27 キッズうりわんルーム 9:30~11:00 編み物開放ルーム 13:30~16:00	28 子育て支援者 10:00~11:50 ミュージックベルを 楽しもう 10:00~11:00	29
30	31 知っておきたい 介護の知識 14:30~15:30					

日	月	火	水	木	金	土
		1 社会見学の会 (MEN'S CLUB) 13:30~15:00	2 囲碁・将棋開放ルーム 13:30~16:45	3 キッズトラとらルーム 9:30~11:00 編み物開放ルーム 13:30~16:00	4 子育て支援者 10:00~11:50	5
6	7 赤ちゃん会 10:00~11:15	8	9 囲碁・将棋開放ルーム 13:30~16:45	10 キッズモーモー ルーム 9:30~11:00 てとと 10:00~11:30 編み物開放ルーム 13:30~16:00 生活支援きりん 15:00~16:30	11 子育て支援者 10:00~11:50 無料医療相談会 13:00~13:45	12 

地域カフェのお知らせ

地域のボランティアが運営する地域カフェです。

- 10/4・11/1 (火) 10:00~11:30 ひの木カフェ (ひの木教会)
- 10/11・11/8 (火) 13:00~14:30 憩いカフェ (馬場町南部自治会館)
- 10/19・11/16 (水) 13:30~15:00 北寺尾カフェさくら (北寺尾町内会公民館)
- 10/25・11/22 (火) 10:00~11:30 ほっとカフェ馬場 (馬場西部自治会館)
- 10/26・11/23 (水) 13:00~14:30 かふえ処あらだち (荒立自治会館)

お気軽に
お越しください。



中止になる場合がございます。詳細は、横浜市馬場地域ケアプラザまでお問い合わせください。

Mama's Garden ~赤ちゃんと一緒に産後ヨガ~

日時 11月14日(月) 10:00~12:00

*10:00~11:00 ヨガタイム ~赤ちゃんと一緒に参加可能~

*11:00~12:00 お話タイム ~助産師さんに相談できます~

講師: 高橋 幸子 氏 (おおいウィメンズクリニック 助産師)

場所: 横浜市馬場地域ケアプラザ

対象: 1歳未満のお子さまとお母さま

定員: 10組 参加費: 無料

持ち物: バスタオル、室内履き、飲み物、動きやすい服装

申込み: 10月10日(月)より来館または電話にて受付開始

※対象以外のお子さまは入室できません。また当日託児は行っておりません。

赤ちゃんの
体重チェックもできます!



歌声ひろば メロディ

若干名募集



日時: 毎月第3月曜日 全6回

10月10日(10月は第2月曜日)・11月21日・12月19日

1月16日・2月20日・3月20日

☆1部 13:00~14:00 ☆2部 14:30~15:30

講師: 往住 とこすみ 由香 氏

場所: 横浜市馬場地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物: 室内履き・飲み物(水分補給) 定員: 各部45名

参加費: 1回100円 ※マスク着用で歌います!

申込み: 来館または電話にて受付中



事業は中止や変更になる場合がございます。

駐車場はございません。公共交通機関等をご利用ください。ご事情のある方は事前にご連絡ください。

※感染症予防の為、マスク着用と室内履き・外履きを入れる袋のご持参をお願いします。

お問い合わせ: 横浜市馬場地域ケアプラザ 地域活動交流 ☎ 045-576-4231

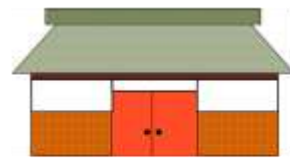
ケアプラザの情報や事業の予定は、
ホームページでもご確認いただけます。

横浜市馬場地域ケアプラザ



<地域のイベントのお知らせ>

馬場の赤門祭



日時：11月20日（日）10:00～12:00



※雨天時は中止となります

詳細については各自治会町内会の
掲示板などでご確認ください。

場所：馬場赤門公園 馬場2-23

サロン・あもりーる ～ 介護者のつとえ ～

日時：毎月第4水曜日 10:00～12:00

場所：横浜市馬場地域ケアプラザ ボランティアルーム



★ 申し込みは不要です。直接お越しください ★

『あもりーる』とは、フランス語で「和らぐ・なごむ」という意味です。

介護に追われる毎日の皆様に、ほんのひとときでもほっとして、和んでいただけたらと思い介護者のつとえ“サロン・あもりーる”を開催しています。

自宅や施設でご家族を介護中の方や、介護経験者の方々と一緒にお話してみませんか！

介護保険の申請・相談は ケアプラザでも行っています。

職員不在の場合がございますので、お手数ですが事前にご連絡の上お越しください。

状況に応じ訪問もいたします。お気軽にお声かけください。

横浜市馬場地域ケアプラザ 地域包括支援センター

相談専用番号 ☎ 045 - 576 - 4232



10月から福祉・保健に関する相談時間を変更します

月～土曜の9時～18時までとなります。

※ 時間外(月～土曜の18時～翌9時 日曜・祝日の17時～翌9時)及び、

年末年始は相談専用コールセンターに転送し、対応いたします。

※ 日・祝日の相談時間は9時～17時で変更はありません。