横浜市下永谷地域ケアプラザ便り

ケアプラ通信

令和4年４・５月号
NO.121号
社会福祉法人　同塵会
横浜市下永谷地域ケアプラザ
港南区下永谷３-３３-５
☎ 045-826-2640
FAX 045-826-2641
発行責任者　会田　一貴

千永谷のコミュニティカフェ もかふえ

お茶を飲みながらお話したり、歌や簡単なストレッチ体操等楽しめます。
どなたでも参加いただけます

毎月 最終 月 曜日
※8・12月はお休み
10：00～11：30
参加費　50円

こどもたちのフリースペース キッズスペース

勉強やあそびにご使用出来ます。
夏休みは「毎日キッズスペース」として解放しています。

毎週 水 曜日
15：00～16：30
対象　小学生以下
未就園児は保護者同伴
参加費 無料

プラレールのへや

レールをつなげてあそぼう

広いお部屋であそべます。
お父様とお子様大歓迎！

毎月 第2・4 日 曜日
9：30～11：00
対象　小学生3年生以下（保護者同伴）
参加費 無料

歌声広場

健康づくりに！ 仲間づくりに！ 登録制

～講師を迎えて～
季節毎の歌や様々なジャンルの歌を歌います。歌を通して健康づくりに

毎月 第３ 月 曜日
（7･9月を除く）
13：30～15：00
対象　地域の方
参加費　300円
※現在はキャンセル待ち受付けです

春から始めませんか 参加者募集中

2022年度
地域の皆様がご参加いただける
下永谷ケアプラザ 地域活動交流事業のご紹介

親子で楽しいプログラム 子育てサロン ポケットパーク

登録制

2・3歳未就園児対象
月別プログラム、手あそび等
初回は4月28日

毎月 第４ 木 曜日
（11･2月を除く）
10：30～11：30
参加費　原則無料
QRコードからお申込み下さい

大人の卓球サロン

仲間づくりに！ 元気づくり！

当日参加者同士で楽しんでいただくサロンです（指導者はおりません）

毎週 木 曜日
15：00～17：30
対象　地域の成人以上の方
参加費 無料
持ち物　上履き・ラケット

卓球サロン

仲間づくりに！ 元気づくり！

当日参加者同士で楽しんでいただくサロンです（指導者はおりません）

毎週 火 曜日
15：00～17：30
対象　地域の方
小学生以下は保護者同伴
参加費 無料
持ち物　上履き・ラケット

囲碁将棋サロン

仲間づくりに！ 脳トレに！

当日参加者同士で楽しんでいただくサロンです（指導者はおりません）

毎月 第1･3 土 曜日
13：00～16：00
対象　地域の成人以上の方
参加費 無料

※日程や時間の変更等発生した場合は、ケアプラ通信又は掲示等でお知らせします。
※活動終了後は片付け、消毒のご協力をお願いいたします。

ケアプラザからのお願い　ケアプラザをご利用の際は感染症対策（マスクの着用、入り口での検温・手指消毒、室内履きのご持参）のご協力をお願いいたします。

4･5月 横浜市下永谷地域ケアプラザカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				4月	1 ろまんカフェ 10:00～12:00	2 囲碁将棋サロン 13:00～16:00
3	4	5 卓球サロン 15:00～17:30	6 キッズスペース 15:00～16:30	7 くうねるあそ部 10:00～11:30 子育てひろば 10:00～11:30 大人の卓球サロン 15:00～17:30	8	9
10 プラレールの部屋 9:30～11:00	11 休館日	12 卓球サロン 15:00～17:30	13 キッズスペース 15:00～16:30	14 子育てひろば 10:00～11:30 大人の卓球サロン 15:00～17:30	15	16 囲碁将棋サロン 13:00～16:00
17	18 歌声広場 13:30～15:00	19 卓球サロン 15:00～17:30	20 キッズスペース 15:00～16:30	21 くうねるあそ部 10:00～11:30 子育てひろば 10:00～11:30 大人の卓球サロン 15:00～17:30	22	23
24 プラレールの部屋 9:30～11:00	25 しもかふえ（しもながやカフェ）10:00～11:30	26 卓球サロン 15:00～17:30	27 赤ちゃん教室 10:00～11:30 キッズスペース 15:00～16:30	28 ポケットパーク 10:30～11:30 子育てひろば 10:00～11:30 大人の卓球サロン 15:00～17:30	29	30
5月 1	2	3	4	5	6 ろまんカフェ 10:00～12:00	7 囲碁将棋サロン 13:00～16:00
8 プラレールの部屋 9:30～11:00	9 休館日	10 介護者のつどい 13:30～15:00 卓球サロン 15:00～17:30	11 キッズスペース 15:00～16:30	12 子育てひろば 10:00～11:30 大人の卓球サロン 15:00～17:30	13	14
15	16 歌声広場 13:30～15:00	17 卓球サロン 15:00～17:30	18 キッズスペース 15:00～16:30	19 くうねるあそ部 10:00～11:30 子育てひろば 10:00～11:30 大人の卓球サロン 15:00～17:30	20	21 囲碁将棋サロン 13:00～16:00
まちかどプラザ作品展（5/17～5/29　10：00～16：00　※最終日12：00まで）						
22 プラレールの部屋 9:30～11:00	23	24 卓球サロン 15:00～17:30	25 赤ちゃん教室 10:00～11:30 キッズスペース 15:00～16:30	26 ポケットパーク 10:30～11:30 子育てひろば 10:00～11:30 大人の卓球サロン 15:00～17:30	27	28
まちかどプラザ作品展（5/17～5/29　10：00～16：00　※最終日12：00まで）						
29 まちかどプラザ作品展 12：00まで	30 しもかふえ（しもながやカフェ）10:00～11:30	31 卓球サロン 15:00～17:30	お知らせ 下永谷地域ケアプラザの番号☎826-2640のかけ間違いが増えています。番号をお確かめの上、おかけ下さい。		ひまわりホルダー お誕生日月が更新月です。登録の内容に変更がない場合も下永谷地域ケアプラザまでご連絡をお願いします。	

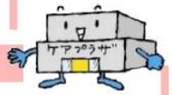
※3月31日時点で開催が決定している事業のみ掲載しています。
掲載されている事業につきましても、状況により内容等変更になる場合があります。ご了承ください。詳細は下永谷地域ケアプラザまでお問合せ下さい。

パンの日　の印の日は11:30～
毎月 第１月 第４水
「そよかぜ南の家」のパン販売です

※「歌声広場」「ポケットパーク」は事前登録・定員制の事業です。

横浜市下永谷地域ケアプラザ/横浜市港南区下永谷3-33-5 ☎826-2640 FAX826-2641

下永谷地域ケアプラザの 貸館のお部屋をご利用ください



地域の皆様に
福祉・保健活動の場として
多目的ホール・調理室
ボランティアコーナー
地域ケアルーム
をお貸ししています。
福祉・保健に関する活動で
利用する場合は
原則**無料**で利用できます。
(団体登録が必要です。)

●貸館に関しての詳細は
お問合せ下さい。

貸館利用時間帯

午前	9：00～12：00
午後①	12：00～15：00
午後②	15：00～18：00
夜間	18：00～21：00

※日曜・祝日は午後②17：00迄
※換気の時間確保のため、夜間の活動は20：00までとなります。

多目的ホール



体操や集会等大人数のご利用に
一番広いお部屋です（50名程度）

調理室



多目的ホールに隣接しています
開放して使用できます

地域ケア
ルーム



少人数の打合せ、活動等に
（12名程度）

ボランティア
コーナー



会議等フリースペースとして
（16名程度）

※飲食を伴う活動につきましては感染症対策を踏まえた人数制限を設けています。
●多目的ホール…30名 ●ボランティアコーナー…10名 ●地域ケアルーム…8名 ●調理室…5名

貸館の空き状況ホームページで確認できます

①インターネット検索画面
「下永谷地域ケアプラザ」と入力して検索
下永谷地域ケアプラザ × 検索



②「下永谷地域ケアプラザ/社会福祉法人同塵会」
貸館予約状況はこちら(PDF)▼をクリック
●更新は不定期です●

ボランティア募集

しもかふぇ

どなたでも参加できる集いの場です。
開催日：毎月最終月曜日
9：50～11：40
内 容：お茶出し、お話相手、
会場準備、片付けなど。
●男女問いません。

ご興味のある方はまずはお電話ください
045-826-2640

まちかどプラザ 作品展 Vol.3

2022
5/17(火)～29(日)
10：00～16：00
最終日は12：00まで

ケアプラザで活動されている
団体の皆様による作品展です

●ご来場の際のお願い●
・密を避ける為、会場内は定員を設けています。順番にお入りください。
・上履きをご持参ください。
・駐車場のご利用はできません。

介護者のつどい 2022年度

さ さ や か

介護をしている方・又はしていた方・介護に興味のある方の集いの場です
ご本人への接し方やこんな時はどうしたら？ ･･･などの
介護についての情報交換や勉強会などを予定しています

5/10	火	懇談会・情報交換
7/12	火	リフレッシュ講座
9/13	火	懇談会・情報交換
11/8	火	リフレッシュ講座
2/14	火	内容はお問合せ下さい

13:30～15:00
下永谷地域ケアプラザ 多目的ホール



対象
●介護をしている方、又はしていた方、介護に興味のある方。
●下永谷地域ケアプラザデイサービスをご利用のご家族。
●下永谷1～6丁目・上永谷4～6丁目に在住の方。

2022年度

くうねるあそ部 ウォーキング部

金子栄子先生（横浜市健康体力づくり指導員等）の指導で
介護予防につながる講座を行なっています。

4月 7,21
5月※ 12,19
6月 2,16
7月 7,21
9月 1,15
10月 6,20
11月※ 10,17
12月 1,15
2022年 1月 5,19
2月 2,16
3月 2,16

※5月と11月は変則開催。8月はお休み
●原則開催●第1・3木曜日

10:00～11:30
参加費 1回／500円(講師料)
下永谷地域ケアプラザ多目的ホール



動きやすい服装や上履き・水分をご持参下さい。

ドレミで10歳若がえり



なつかしい歌と笑いで
口腔ケアと認知症予防
当日参加OK!事前申込不要

会 場 百合ヶ丘ハイツ自治会館
講 師 音楽療法士 高橋亮太郎氏
対 象 おおむね60歳以上の方
参加費 1回 500円
※参加希望者は当日直接会場までお越し下さい



●2022年度● 10：00～11：00 原則 第4木曜開催

4/28 5/26 6/23 7/28 8/25 9/22
10/27 11/24 12/22 2023年 1/26 2/16(※第3週) 3/23

2022年度 おとこのたまり場

ろまんカフェ Nostalgie Café



毎月 第1 金 10:00～12:00

参加費 100円
入れたてのコーヒーをご用意しています
（コーヒー以外の飲み物も準備しています）

●上記のお問合せ・お申込み●下永谷地域ケアプラザ☎045-826-2640