

～川本奮闘記～

12月19日、月見ヶ丘睦会館で開催された、「大人のクリスマス会」に参加してきました。毎月1回、平日の13時から開かれている茶話会ですが、この日は各々が持ち寄ったアルコールとおつまみをつまみながら、普段とは少し違った雰囲気皆さん楽しませていただきました。

「人が集まらない」というお話もありましたが、少しずつ人は増えているように感じています。

たくさんの方が来るというより、居場所や通いの場があるということがとても大事なことだと思います。ここに来たら誰かに会える、話ができる。そんな茶話会に、これからはお邪魔できたらと考えています。

生活支援コーディネーター 川本



フレイル予防シリーズ 足元から健康に！ 転倒予防 運動プログラム

歩行解析は歩いている後ろ姿を5m撮影するだけで「速度・リズム・ふらつき・左右差」を20点満点で分析します。リハビリの専門職の方から運動指導があります。

日時：3月11日(火)
13:30～15:30

会場：上永谷駅前地域ケアプラザ
講師：川本 瞳 先生 (Relearn Body)
(理学療法士)

定員：20名(先着)
対象者：65歳以上の方

参加費：無料

内容：① フレイル予防の話
② 歩行解析
③ 運動講座

持ち物：動きやすい服装・タオル
かかとのある上履き
水分補給の飲み物

申込み：ご来所 又は お電話にて
☎840-1260



くじら通信

2025年2月1日発行
社会福祉法人 同慶会
上永谷駅前地域ケアプラザ
上永谷駅前コミュニティハウス
発行責任者：施設長 仲嶋正幸

夜のひとときにストレッチ

おやすみ ストレッチ

ストレッチは、心身の緊張をほぐし、寝つきがよくなるうれしい効果があります。筋肉を緩めることで血流がよくなるといった身体的な効果に加え、リラックスを促す副交感神経を優位にすることで自然な眠気につながります。

日時：4月11日(金)・25日(金)
5月9日(金)・23日(金)
6月13日(金)・27日(金) 全6回
19:00～20:00

講師：木上佳代子 先生
(全米ヨガアライアンスRYT200)

対象者：成人の方

定員：20名(先着順)

参加費：500円/1回
※参加時にお支払いいただけます。

持ち物：動きやすい服装・水分補給の飲み物
タオル・ヨガマット(貸出あります)

申込み：ご来所又はお電話、LINEにて
3/7(金)10:00～3/21(金)19:30
当選された方のみ3/25までにご連絡します。

お申込・お問い合わせ：横浜市上永谷駅前地域ケアプラザ
電話：045-840-1260



自分で出来るストレッチ

おはよう ストレッチ

朝のストレッチ講座です。立って、座って自分で出来るストレッチを学んで健康づくり・健康維持を目的に、初心者から出来るストレッチ講座です。

日時：4月1日(火)
5月6日(火)
6月3日(火) 全3回
10:00～11:30

講師：木上佳代子 先生
(全米ヨガアライアンスRYT200)

対象者：地域の方

定員：18名(先着順)

参加費：300円/1回
※参加時にお支払いいただけます。

持ち物：動きやすい服装・水分補給の飲み物
タオル・ヨガマット(貸出あります)

申込み：ご来所 3月4日(水) 9:30～
お電話 3月4日(水) 10:30～

お申込・お問い合わせ：横浜市上永谷駅前地域ケアプラザ
電話：045-840-1260



～横浜市上永谷駅前地域包括支援センター～

介護等相談専用電話 840-1262

受付時間：月曜～土曜 9時～18時

日曜・祝日 9時～17時 ※左記以外時間は相談専用コールセンターへ転送となります。

地域包括支援センター職員が訪問等で不在の時もありますので、ご相談は事前にお電話でご予約をお願い致します。

地域包括支援センター対象地域

上永谷一～六丁目、丸山台一～三丁目、野庭町の一部(25番から336番、394番から481番、596番から599番、680番から697番、713番、714番)

～居宅介護支援事業所より～

要支援1から要介護5の認定を受けた方が、介護保険サービスを利用するにあたっては、ケアプラン作成をケアマネジャーに依頼する必要があります。お気軽にご相談ください。



上永谷駅前劇場 (予告) ～小笑SHOW～

日時：4月6日(日)

劇団「横綱チュチュ」さんによる上演を予定しております。内容などは館内の掲示板や広報誌3月号に掲載予定です。ご興味がある方は、今後の情報をお待ちください。

公式LINE

はじめました

上永谷駅前地域ケアプラザ・コミュニティハウスの公式LINEを開設しました。回覧版より早く情報を確認したい方はお友達登録をお願いします。

住所：港南区丸山台一丁目9番10号
電話：840-1260(ケアプラザ)・840-1261(コミュニティハウス)
840-1262(包括相談専用)
<開館時間> 月～土曜日 9時～21時
日曜・祝日 9時～17時 <休館日> 第3木曜日・年末年始



▲お部屋の空き状況はこちら。



▲お友達登録をお願いします



子育て支援サロン

くじらっこひろば

未就園児のお子さまと保護者を対象にお部屋を開放しています。お気軽にお立ち寄りください。

日時：2月3日(月)・17日(月)
3月3日(月)・17日(月)
毎月第1・3月曜日開催
10:00~14:00

場所：多目的室2
対象者：未就園児とその保護者
参加費：無料
事前申し込み不要



※12:00~13:00までは食事可能です。
お食事希望の方は、ご持参ください。

くじらっこひろば せつぷーん

くじらっこひろばに、鬼が迷い込んできちゃうかも？
一組2個の豆(新聞紙)で鬼退治しよう！
みんなで一緒に「鬼は外！福は内！」

2月3日(月) 11:00頃～鬼がにげるまで
会場：くじらっこひろば内
対象者：未就園児とその保護者
参加費：無料
申込み：不要



にこどんの わらべうたと読み聞かせ

幼い子どもたちは、言葉の意味は分からなくても、身近な人の声でわらべうたを歌って呼びかけると全身で喜びを表わします。いつの時代も変わらない、子どもたちとの幸せなひとときを一緒に過ごしましょう。

3月3日(月) 11:00~
12:00頃まで

会場：くじらっこひろば内
対象者：未就園児とその保護者
参加費：無料 申込み：不要



当日参加もOK!今なら初期メンバー!

中学生ボランティア

永野地区に住んでいる中学1・2年生又は
来年中学生になる6年生のみなさん、地域で
ボランティア活動をしませんか？まずは一緒に
地域の情報などのフリーペーパーを作成したり
地域ケアプラザでの中ボラカフェを作ったり
しませんか？みんなでお話しましょう！

日時：3月1日(土)
14:00~15:30



申込み無しでも、当日参加もOK!
ちょっと、興味があるや時間が
あるから参加したい!など
少しの興味でも参加してください!

会場：上永谷駅前地域ケアプラザ
申込み：ご来所 または TEL840-1260
お問合せ：地域活動交流 五十嵐まで

夜のひとときに

ちょこっとヨガ

会社帰りや学校帰り等、夜の時間にちょこっとヨガを
してみませんか？ヨガマットの貸出しもあります。

日時：4月4日(金)・18日(金)
5月2日(金)・16日(金)
6月6日(金)・20日(金)
19:00~20:00

会場：上永谷駅前地域ケアプラザ
講師：星野潤子先生
(インド中央政府認定ヨガ講師)

対象者：成人の方
定員：25名(抽選)
参加費：500円/1回 ※参加時にお支払いいただけます。
持ち物：動きやすい服装、水分補給の飲み物
タオル・ヨガマット(貸出あります)
申込み：ご来所又はお電話、LINEにて
3/7(金) 10:00~3/21(金) 19:30
当選された方のみ3/25までにご連絡します



すぐにやくだつ防犯講座つき

子ども科学捜査 体験講座

テレビドラマなどでみるかんしきや、しもん
さいしゅたいけん、けいさつかんのそうびひ
んをみにつけて、どんなおもさかはかるたい
けんができます。

日時：4月5日(土)
10:00~11:30
※開場9:45~

対象者：小・中学生、未就学児
定員：12名

(未就学児には必ず親が付き添う)
講師：久保雅信先生
参加費：300円(材料費として)
申込：3月3日(月) 13時より先着
順 お申込み・お問い合わせ：
横浜市上永谷駅前コミュニティハウス
☎045-840-1261 もしくは ご来所にて



ときめくお片づけ講座

片づけ方教室

楽しく片づけ方を学びませんか？
「片づけのコツ」や「クイズなどで学び」
「洋服のたたみ方&収納方法」を学べます。
片づけ方のコツを学んで、整理整頓できる
ようになろう!

日時：4月5日(土)
13:00~14:30

講師：石川ひとみ先生(こんまりお片づけコンサルタント)
児玉恵先生(こんまりお片づけコンサルタント)

対象者：小学生(保護者と参加OK)
定員：16名程度(先着)
参加費：無料
持ち物：筆記用具、Tシャツ
申込み：ご来所 又は お電話にて
3月5日(水) 10:00~



上永谷駅周辺の移り変わり

今昔写真で ふるさと発見!

実際の街歩きや歴史講座、小学校の出前講座を、
10年以上続けている中本道生氏を講師に迎え、
古写真と現在の写真を比較しながら港南区の歴史、
丸山台など上永谷周辺の歴史を学びましょう。

日時：3月8日(土)
14:00~16:00

講師：中本道生先生
対象者：地域の方
定員：50名(先着順)
参加費：500円(資料代)
申込み：横浜市上永谷駅前コミュニティハウス
☎045-840-1261 もしくは ご来所にて
2月3日(月) 13:30~



申込み不要!当日参加OK!

横浜市立永野小学校 三年三組 地域発表会

日時：2月18日(火)
10:00~10:30

対象者：地域の方
参加費：無料
申込み：不要



永野小学校の3年3組の子ども達が、地域の高齢者に
自分たちが出来る事は何か?何が喜んでもらえる
かな?と考えまして、歌とダンス、クイズで皆さんに
喜んでもらおうと地域で発表会を開催します。
みなさんの為に子どもたちが考えました。
ぜひ、見に来てください。

お問い合わせ：上永谷駅前地域ケアプラザ
電話：045-840-1260

休館日 2月20日(木)・3月20日(木)

貸館予約、車椅子貸出・ラウンジ使用、ウォーキングポイント・事業申し込み等もお休み
とさせていただきますのでご了承願います。

~事業・講座のお問い合わせ、お申し込みは~

横浜市上永谷駅前地域ケアプラザ
横浜市上永谷駅前コミュニティハウス
ご来所もしくは ☎840-1260
☎840-1261

