

～川本奮闘記～

下野庭 グランドゴルフ
毎週水曜日、金曜日に下野庭公園で活動しているグランドゴルフにお邪魔しました。この日はとても暑く、活動するには注意が必要な天候でしたが、皆さん元気よく活動されていました。下野庭公園は緑が多く、コースによっては木陰もあり、皆さんグランド条件をよく見ながら適宜休憩を取りながらプレーしていました。お邪魔したのは金曜日だったのですが、「金曜日は来る人が少ないんだよ。水曜日はもっといるんだけどね」とお話しいただきました。皆さんとても仲が良く、塩飴を配ったりして休憩していました。まだまだ暑い日は続きますが、無理なく休憩を取りながら、元気に活動していただきたいです。



生活支援コーディネーター 川本

施設協力医講演会

生活習慣病と食事による 予防対策

内科医で上永谷駅前地域ケアプラザの施設協力医でもある、いずみ医院の院長先生を講師に招いて、生活習慣病と食事による予防対策についてお話をいただきます。

日 時：11月1日(土)
10:00～11:30

講 師：岩泉 清久先生（いずみ医院 院長）
対象者：どなたでも
定 員：50名(先着)
参加費：無料
申込み：窓口 または お電話にて
9月11日(木) 10:00～

「まちの給水所」を 利用してみませんか？

[実施期間] 9月30日まで
[提供時間] 9:00～17:00(開館日)
[利用方法] 紙コップで提供しますので、職員に声をかけてください。



～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 ※左記以外の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。



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



第015号

くじら通信

2025年9月1日発行
社会福祉法人 同塵会
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

早めに運動習慣で貯筋をしましょう

貯筋体操

50代や60代など比較的若い時からの貯筋は、健康寿命を延ばし、より豊かで活動的な生活を送るために重要です。筋肉を意識した運動を学ぶ予定ですので、少し負荷のある運動になる予定です。将来の為に筋肉をつけたいと思っている方向けです。

日 時：10月11日(土)
11月8日(土)・29日(土)
2026年1月10日(土) 全4回
13:30～15:00

講 師：片野坂 千春 先生
(スポーツコーチングリーダー)
対象者：70歳以下の成人の方
定 員：16名(抽選)
参加費：500円/1回

※参加時にお支払いしていただきます。
持ち物：動きやすい服装、水分補給の飲み物
ヨガマット(貸出しあります)
申込み：ご来所 又は お電話にて
9月1日(月)10:00～
9月19日(金)15:00
当選のお知らせは【9月20日～23日】に
当選者へご連絡します。



簡単なマジックにチャレンジ！

マジックで エンターティナー～に

日 時：10月30日(木)
11月19日(水)
13:00～14:30 全2回

対 象：どなたでも
(2日間参加できる方)

講 師：奇楽人・YUKI氏
定 員：15名(先着)
参加費：500円/1回

申 込：ご来所 又は お電話にて
9月17日(水)10:00～
※内容は簡単なマジックです。
両日で別の内容です。



「9月21日は世界アルツハイマーデーです。認知症への理解を深める活動として展示を行います」

期間：9月14日(日)～10月14日(火)

場所：上永谷駅前地域ケアプラザ内 廊下

内容：認知症に関する情報、今後の講座のお知らせ等。

【参考：1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓蒙を実施しています。わが国でも2024年1月に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」において、国民の間に広く認知症についての関心と理解を深めるために、毎年9月21日を「認知症の日」、9月を「認知症月間」と定めています。】
ぜひご来館ください。



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

施設をご利用の際は、公共交通機関などでお越しください。

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からのお知らせ



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：9月1日(月)・15日(月祝)
10月6日(月)・20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



9月1日・15日のAMは水遊びの予定です。
参加される方は、水遊び用のおむつなどご用意ください。

※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。

自主事業参加者用の駐車場はありません。
ベビーカー置き場は用意してあります。

フレイル予防をしませんか？

ゆるっとストレッチ

すこやかな毎日は、“ちょこっと動く”から！
椅子に座って、のび～っと手足を伸ばしたり首肩を
くるくる回したり。からだにやさしいストレッチを
します。

日 時：10月27日(月)・11月24日(月祝)
12月22日(月) 全3回
10:00～11:20

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：25名(抽選)

参加費：300円/1回

※参加時にお支払いしていただきます。

持ち物：動きやすい服装・水分補給の飲み物・タオル

申込み：来所 または お電話にて

8月26日(火) 10:00～

9月19日(金) 17:00まで

※当選者に9月22日～9月26日に

ご連絡いたします。



おやすみ前にストレッチ

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。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：10月10日(金)・24日(金)
11月14日(金)・28日(金)
12月12日(金)・26日(金)
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：25名(抽選)

参加費：500円/1回 ※参加時にお支払いしていただきます。

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

9/5(金) 10:00～9/19(金) 19:30

当選された方のみ9/25までにご連絡します。



こども電気安全教室

レモン電池を作ろう！

生活に欠かせない電気について、安全な使い
方を学ぶことと、普段使っている電池を実際
に身近なもので作って、その仕組みを楽しく
勉強します。

日 時：11月8日(土)
10:00～11:30

講 師：小栗 孝弘 氏 (関東電気保安協会)
金子 博幸 氏 (関東電気保安協会)

対 象：小学3年生～中学生

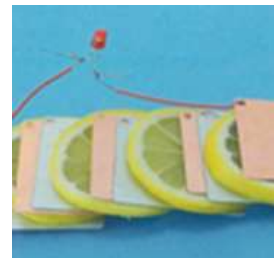
定 員：20名(先着)

参加費：無料

申込み：10月11日(土)

10:00～

電話、窓口にて



スイーツかぼちゃを作ろう！

こども お菓子づくり教室

Happy Halloween! かぼちゃを使ったお菓子づくり
教室を開催します。楽しくお菓子を作って食べて帰
ります。お家でもレシピ通り作ってハロウィンパーティ
ーをしちゃおう！

日 時：10月13日(月祝)
13:30～16:00

対象者：小学3年～6年生

参加費：300円

定 員：5名(先着)

持ち物：水分補給の飲み物・エプロン
三角巾(バンダナ)

申込み：ご来所 又は お電話

9月26日(金) 10:00～



アレルギー起因によります事象につきまして、
当施設は責任を負いかねますことをご了承ください。

初めてのレザークラフト

レザークラフト ワークショップ

初心者向けにレザークラフトワークショップを開催！
講師が作ったキットで「パスケース」を作ります。
自作のパスケースでお出かけしませんか。

日 時：11月30日(日)
10:00～12:00

講 師：百々 邦男 先生

対象者：どなたでも

定 員：8名(抽選)

参加費：1,500円(材料費)

申込み：LINE、ご来所 又は お電話にて

10月1日(水) 10:00～

10月22日(水) 15:00

当選のお知らせは【10/23～27】に

当選者へご連絡します。



▲完成イメージ

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：10月3日(金)・17日(金)
11月7日(金)・21日(金)
12月5日(金)・19日(金)
19:00～20:00

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 ※参加時にお支払いしていただきます。

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

9/5(金) 10:00～9/19(金) 19:30

当選された方のみ9/25までにご連絡します。



懐かしのレコードと珈琲

音楽と珈琲

珈琲を飲みながら、音楽を聴く。ホッと
したひととき。音楽と珈琲好き仲間が集まっ
て、話せる仲間が増えるちょっとした時間
に参加してみませんか？

日 時：9月30日(火)
13:00～15:00

対 象：どなたでも

定 員：20名(先着)

参加費：100円(珈琲代として)

申込み：ご来所 又は お電話にて

9月1日(月) 10:00～

レコードに関しては、スタッフで予めご用意した曲を
お聞きしていただきます。
また、聞きたいレコードがあれば持参していただき、
持込みレコード鑑賞予定時間内で聴くことができます。



休館日 9月18日(木)・10月16日(木)

貸館予約、車椅子貸出・ラウンジ等使用、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ください。

～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