

# 藤棚地域ケアプラザカレンダー

日程が変更、中止になる場合がございます。感染予防のため、自宅での検温、十分な体調管理の上  
ご参加ください。お問い合わせはこちらまで TEL: 045-253-0661 担当: 地域活動交流



## 2024年 7月

6月17日現在の予定です

日	月	火	水	木	金	土
	1 ♪シタール ☆にこにこ会	2 ☆ころぼんよ体操 *フレンドリーヨガ	3 ♪赤ちゃん教室 📖eネット同好会	4	5	6
7 ☆ルアナ-3B体操	8 ♪シタール *ストレッチ月曜会 📖藤棚 ECLUB ☆ひまわり会	9 📖リラックスギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ *フレンドリーヨガ	10 📖ドルチェ 📖eネット同好会	11 ☆作味会 📖わくわくフォト	12 ☆すこやかクラブ ☆はつらつクラブ	13 ☆キラキラ会
14 ☆さわやか体操	15 ☆にこにこ会	16 休館日	17 📖eネット同好会	18 ♪ピーナツクラブ *イリマ お気楽ひろば	19 ミニ講座 防災について	20 ☆キラキラ会
21 ☆ルアナ-3B体操	22 📖GOGO 脳トレ *ストレッチ月曜会 📖藤棚 ECLUB	23 📖リラックスギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ *フレンドリーヨガ	24 📖eネット同好会	25 ☆ふじだな夢学園	26 ☆すこやかクラブ ☆はつらつクラブ ☆ひまわり会	27 ☆赤い靴
28 ☆さわやか体操	29	30 *フレンドリーヨガ	31 📖eネット同好会			

## 2024年 8月

6月17日現在の予定です

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 司法書士相談会
4 ☆ルアナ-3B体操	5	6	7 ♪赤ちゃん教室	8 ☆作味会 📖わくわくフォト	9 ☆すこやかクラブ	10 ☆キラキラ会
11 ☆さわやか体操	12 *ストレッチ月曜会 📖藤棚 ECLUB ☆ひまわり会	13 📖リラックスギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ	14 📖eネット同好会	15 *イリマ	16	17 ☆キラキラ会
18 ☆ルアナ-3B体操	19 休館日	20 *フレンドリーヨガ	21 📖eネット同好会	22	23 ☆すこやかクラブ ☆ひまわり会	24 ☆赤い靴
25 ☆さわやか体操 ☆男性介護者の集い	26 📖GOGO 脳トレ *ストレッチ月曜会 📖藤棚 ECLUB	27 📖リラックスギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ *フレンドリーヨガ	28 📖eネット同好会	29	30	31

☆高齢者対象

♪子育て支援

♡障がい者余暇支援

📖生涯学習

☀健康維持

☆男性対象

その他



ふじだな

# 夢だより

地域版

【発行】横浜市藤棚地域ケアプラザ  
横浜市西区藤棚町 2-198

発行日：令和6年7月1日  
TEL：045-253-0661

発行責任者 本間 睦  
FAX：045-253-0698

## ボランティアさん大募集！

ケアプラザのお手伝いをしてくださる、ボランティアさんを募集しています。自主事業のサポートや  
テイサービスなど、短時間でできることもたくさんあります！地域の活動のお手伝いもあります。  
ボランティア経験のない方でも大歓迎！見学できます！まずはご連絡ください！

### グリーンサポーター

毎週水曜日 10～11 時の1時間程度活動。ケアプラザの花壇の水やりなど、  
ほかの曜日も可能です。



### 赤い靴 ミニテイサービス

第4土曜日 10～14 時の間。高齢者対象お食事会の受付や配膳をお願いします。  
調理のお手伝いをしてくれる方も募集しています。



### とんぼ

第4火曜日 15～17 時 障がい児者余暇支援事業  
ゲームやおしゃべりなど一緒に楽しい時間を過ごしています。



### テイサービス

お茶出しや、食事の配膳などのお手伝いをお願いします。

### ピーナツクラブ

第3木曜日 10～11 時の1時間程度。こどもたちと一緒に遊びましょう！  
保育士を目指す学生さんやご経験者歓迎です！



などなど、他にもたくさんあります！

地域のみなさま活躍中です！

当施設でのボランティア活動は、よこはまシニアボランティアポイントの対象です。

お問い合わせは・・・横浜市藤棚地域ケアプラザ TEL:253-0661 担当:地域活動交流



## 藤棚まつり開催報告



6月2日(日) 地域のみなさまのおかげをもちまして、藤棚地区センターと  
合同で藤棚まつりを開催することができました。

今年も大盛況！ご参加ご協力、ありがとうございました！

横浜市藤棚地域ケアプラザ 職員一同





夏の特別編！

# ピーナッツクラブ



洗面器にお水を汲んで遊びます！

## お外で水あそび！



場 所：横浜市藤棚地域ケアプラザ  
玄関前スペース

対 象：0歳児～未就園児の親子

参加費：100円（保険料含む）

定 員：8組（事前予約制）

申 込：電話または来所にて

持ち物：濡れてもいい服装・タオル  
飲み物上履き・マスク(大人)

令和6年7月18日(木)

10:30～11:30

お申込み・お問い合わせ

横浜市藤棚地域ケアプラザ 地域活動交流 253-0661

共催：保育所子育てひろば私立常設園「ろぜっと保育園」

※通常のピーナッツクラブと開始時間が異なります。気温・天候により中止になる場合があります。その場合は室内で遊びます。

## 在宅男性介護者の集い

介護について悩んでいませんか？一人で抱え込んでいませんか？  
介護の苦労は体験しなければ理解できないものです。  
同じ立場の男性同士、交流しましょう。介護を受けているご家族も一緒にどうぞ。



◇日 時 8/25(日)・11/24(日)・2025年3/23(日) 13:30～15:00

◇場 所 横浜市藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール

◇内 容 参加者同士の交流

◇対 象 ご家族の介護をされている男性、また、過去に介護経験のある男性

《お申込み・お問い合わせ》

横浜市藤棚地域ケアプラザ 担当:安藤・成田 TEL 253-0661

## eネット同好会

パソコン初心者を対象に、サロン形式でパソコン操作お手伝いをします！  
スマホについても相談可能です！予約不要！

毎週 水曜日 13:00～16:00 時間内、出入り自由

場所 横浜市藤棚地域ケアプラザ ボランティアルーム

★一緒に活動してくれるお仲間も募集しています！

お問い合わせ・・・横浜市藤棚地域ケアプラザ 地域活動交流 TEL 253-0661

お困りでは  
ございませんか？

スマホ

参加費  
無料



パソコン



ひとりで悩んでいませんか？

# 法律相談を利用しましょう！

地域包括支援センター  
ワンポイント講座

横浜市藤棚地域ケアプラザで、司法書士、行政書士による無料個別相談会を行っています。  
遺言・相続のこと、土地や家のこと、成年後見のこと、借金のこと、法律問題や不動産問題などお気軽にご相談ください。  
地域の方どなたでもご利用できます。



## お気楽ひろば

毎月第3木曜日開催  
※8月はお休みです

【協力】大山弘三 行政書士/山田恭子 行政書士

地域の皆さま、お子さまから高齢者の方までどなたでも気軽に立ち寄れる「つどいの場」です。悩みごとがあってもなくても気軽におしゃべりしませんか？

場所：横浜市藤棚地域ケアプラザ ボランティアルーム

参加費  
無料

日時	内容	ミニ講座 13:30-14:15	座談会 14:15-15:00 個別相談会 14:30-15:00
7月18日(木)		防災について	
9月19日(木)		ボランティア活動や地域の通いの場について知ろう！	横浜市藤棚地域ケアプラザ 生活支援コーディネーター 池田

ミニ講座・座談会は予約制ではなく、出入り自由です。  
**個別相談会は事前予約制です。各日2名です。**  
前日までにお電話または来所にて予約をお願いします。

ボランティアさん大募集  
お話を聞いてくれる方大歓迎です！

不動産？  
相続？遺言書？



## 司法書士無料個別相談会

【協力】神奈川県司法書士会 横浜西支部

不動産、借地のこと、遺言書ってどうやって書けばいいの？何でもお気軽にご相談ください。  
ご希望の方にはエンディングノートをお渡しします。

参加費  
無料

日時	場所
8月3日(土) 14:00-15:30 (1)14:00-14:40	横浜市藤棚地域ケアプラザ 地域ケアルーム
10月5日(土) (2)14:50-15:30	

**個別相談会は事前予約制です。各日2枠です。**

(1)または(2)を選択いただき、前日までにお電話または来所にて予約をお願いします。

いずれのお申込み、お問い合わせはこちらへどうぞ！

横浜市藤棚地域ケアプラザ **地域包括支援センター** ☎ 253-0661