

# 地域包括支援センターってどんなところ？ 主な役割をご紹介します！

介護保険について相談したい

身寄りがなく将来に備えておきたいが、何をしたらよいかわからない

介護予防のために体操をしたい

## 地域包括支援センター



★「地域包括支援センター」とは、市町村で設置される公的機関であり、保健福祉の総合相談窓口です。専門の相談員が無料で相談をお受けします。介護保険の申請の受付や、利用に関する相談を幅広く受け付けています。

★横浜市内のケアプラザ(現在 146ヶ所)の中に、「地域包括支援センター」が併設しています。

情報提供や、関係機関と連携を取り、適切な支援を進めていきます。

事前にご連絡をいただけるとご相談がスムーズです。  
ご相談は ☎045-423-1703 地域包括支援センターまで

参加費無料

## ボランティア講座 まだ残席あり！

★「よこはまシニアボランティアポイント登録研修会」のご案内★

日時：3月22日(土) 10:00~11:30 (受付 9:45~)

場所：新子安地域ケアプラザ

内容：①よこはまシニアボランティアポイント事業概要  
②ボランティアの基礎知識や活動の際の留意点  
③活動紹介など

対象者：横浜市在住で65歳以上の方

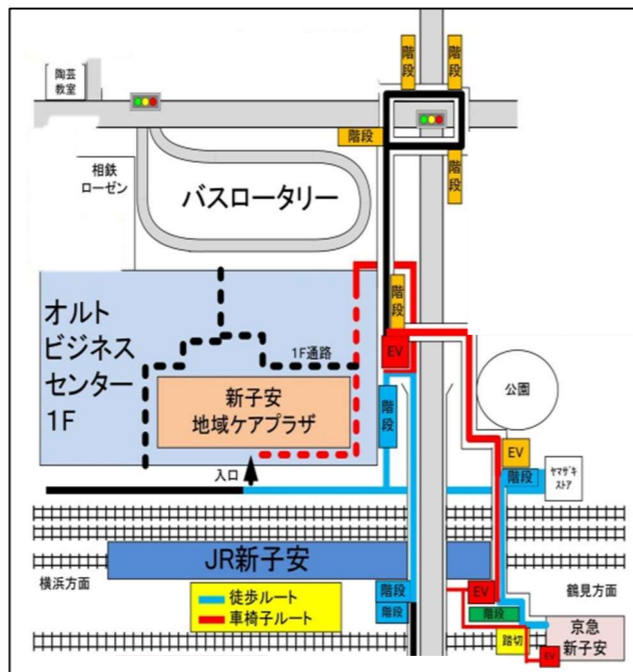
持ち物：介護保険被保険者証、筆記用具

1回(30分以上)の活動で  
1日200ポイント。1000  
ポイント以上で1ポイント=  
1円で年間8,000ポイント  
まで。

社会福祉法人横浜市福祉サービス協会  
**横浜市新子安地域ケアプラザ**  
住所：横浜市神奈川区新子安 1丁目2-4  
TEL：423-1701 / FAX：423-1702  
◆開館時間：月~土曜 9:00~18:00(夜間開館時は21時)  
日曜祝日 9:00~17:00  
◆休館日：第3土曜日、12月29日~1月3日  
◆最寄駅：JR新子安駅より 徒歩3分  
京急新子安駅より 徒歩3分

### 担当エリア

新子安 1~2丁目・子安台 1~2丁目・子安通・入江 1~2丁目・神奈川 1~2丁目・東神奈川 1~2丁目・新町・神奈川本町・浦島町・亀住町・千若町・新浦島町・守屋町・恵比寿町・宝町・山内町・星野町・出田町・鈴繁町・橋本町・瑞穂町・浦島丘



新子安地域ケアプラザ便り



# なごみ 和 3月号

令和7年3月発行 第212号

発行 (福)横浜市福祉サービス協会  
横浜市新子安地域ケアプラザ  
住所 横浜市神奈川区新子安 1-2-4  
電話 423-1701 FAX423-1702  
発行責任者 所長 小峰 宏美  
<http://www.hama-wel.or.jp/office/shinkoyasu/>

## フレールフレールフレール予防！ In 新子安 (全6回コース)

第1弾 日時：4月22日(火) 10:00~12:00

内容：体組成計・骨健康度・血管年齢 を測定します。

~ 自身の健康状態をチェックしてみましょう! ~

対象：新子安地域ケアプラザ担当エリアにお住いの概ね65歳以上優先です  
(※裏面の新子安地域ケアプラザ担当エリアを参照してください)

参加費：無料 先着20名様(要予約) 申込期間：3/10~4/20



## 囲碁将棋解放デー

毎月第2・4月曜日

12時30~16時

参加費は無料で年齢やお住まいは問いません。開催当日、時間内にふらっと立ち寄って頂いても大丈夫です。学校終わりのお子様もご参加できます。どうぞお気軽にご参加下さい！

参加費：無料



## ゆる体操

毎月第1・3月曜日

13時~15時

加齢に伴い、体が硬くなったり、思うように動きにくくなる場合があります。「ゆる体操」では、筋肉・骨(関節)・脳を緩める体操を実施します。まずは体験をしていただき、今後の選択肢の1つとしてお考え下さい。動きやすい服装でお越し下さい。飲み物を各自でご持参下さい。

参加費：1回500円

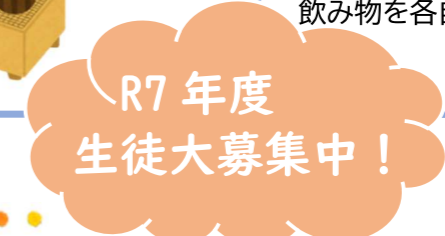
## はじめま書

毎月第2・4火曜日

15時30分~17時

小学校1年生から6年生が対象の書道教室です。持ち物は書道セット(筆・すずり・墨汁・半紙・新聞紙)となっております。初回体験無料となっておりますのでぜひ習い事の一つとしてお気軽にご参加ください！

参加費：1回500円



## 生き粋ストレッチ

毎月第1・3火曜日

10時~12時

生活習慣病の予防に！筋力をつけて膝痛や腰痛を予防に！姿勢やスタイルの維持に！動きやすい服装でお越し下さい。飲み物を各自でご持参下さい。

参加費：1回500円



# 新子安地域ケアプラザ予定表

※主催・後方支援事業を掲載しています。

日程が変更・中止になる場合がございます。

お問い合わせはこちらまで 新子安地域ケアプラザ TEL: 423-1701

3月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	○すくすくかめっ子 ■ゆる体操	■活き粋ストレッチ	○赤ちゃん学級			■民謡教室
9	10	11	12	13	14	15
	■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	■はじめま書	○体操教室 ■ふれあいサロン	■子雀の会		休館日
16	17	18	19	20	21	22
	■ゆる体操	■活き粋ストレッチ	○すくすくかめっ子 ■おりがみ教室		■パラダイス	■民謡教室
23	24	25	26	27	28	29
	○すくすくかめっ子 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	■雀の会 ■はじめま書				
30	31					

4月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		○活き粋ストレッチ	○赤ちゃん学級			
6	7	8	9	10	11	12
	○すくすくかめっ子 ■ゆる体操	■はじめま書	○体操教室 ■ふれあいサロン	■子雀の会		■民謡教室
13	14	15	16	17	18	19
	■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	○活き粋ストレッチ	○すくすくかめっ子 ■おりがみ教室		■パラダイス	休館日
20	21	22	23	24	25	26
	■ゆる体操	■雀の会 ■はじめま書	○体操教室			■民謡教室
27	28	29	30			
	○すくすくかめっ子 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー					

健康維持

趣味活動

子育て支援

その他

○：午前

■：午後

## 定期開催中の講座

当ケアプラザでは、年間を通して様々な講座を企画・開催しております。どの講座も初回の体験は無料です。複数の講座に参加することももちろん可能です。気になる講座がありましたらお気軽にお問い合わせください。

	講座名	日時	内容	参加費 (1回)
健康維持	ゆる体操	<第1・3月曜日> 13:00~14:30	筋肉や骨、内臓をゆるめることで身体機能を高めま す。ゆっくりとした動きなので運動が苦手な方にも お勧めです。	500円
	太極拳	<第2・4月曜日> 13:00~14:30	40歳以上対象。呼吸に合わせてゆっくりとした柔 らかい動きが特徴です。初心者やシニアの方でも参 加できます。	500円
	活き粋ストレッチ	<第1・3火曜日> 10:00~11:30	体力維持・介護予防に効果的な体操・ストレッチを 行います。マット(バスタオルでも可)をご持参くだ さい。	500円
	体操教室	<全6回コース> R7.1/8.1/22 2/12.2/26 3/12.3/26 10:00~11:30	65歳以上の方対象の介護予防教室、定員30名 いつまでも生き生きと笑顔で楽しく過ごせるよう、 ストレッチ、筋トレ、脳トレを運動療法士の講師のも と実施します。	全6回 3000円 (一括払い)
趣味活動	囲碁将棋解放デー	<第2・4月曜日> 13:00~16:00	時間内にふらっと立ち寄って対戦することができます。 お子様も参加できます。	無料
	健康マージャン 「雀の会」	<第4火曜日> 12:00~15:00	定員16名の趣味を通じた集いの場です。 ご参加希望の際には、予約をお願いいたします。	無料
	ふれあいサロン	<第2水曜日> 13:00~15:00	65歳以上の方対象。季節ごとにイベントや作品作 りなどを行っています。	500円
	おりがみ教室	<第3水曜日> 13:00~14:30	申し訳ありません。 現在この教室は満員の為、募集を中止しております 登録済みの方は、ご参加いただけます！	
	民謡教室	<第2・4土曜日> 12:00~15:00	尺八の音色と力強い声が魅力的な民謡教室です。 初めての方も、まずはお気軽にご見学下さい。	500円
子育て支援	神奈川区 赤ちゃん学級	<第1水曜日> 10:00~11:00	0歳の赤ちゃん(第1子)と保護者の集まりです。事 前申込制(人数制限あり)神奈川区ホームページか らお申込み下さい。(対象地区:新子安、入江)	無料
	すくすくかめっ子 ~親子のたまり場~	<第1.4月曜日、 第3水曜日> 10:00~11:30	地域の方たちと親子が一緒におしゃべりや仲間づ くりをする「親子のたまり場」です。開催時間内の出 入りは自由で予約は不要です。(対象地区:新子安)	無料
	はじめま書 ~書道教室~	<第2・4火曜日> 15:30~17:00	(小学校1年生~6年生まで対象) 書道セット(筆、すずり、墨汁、半紙、新聞紙)をご持 参下さい。	500円
その他	パラダイス ~学齢障がい児の 居場所~	<第3金曜日> 16:00~20:00	(未就学児~小・中・高校生対象) フリースペースとして、時間内の出入りを自由にし ております。情報交換の場としてご活用下さい。	無料
	パラダイス NEXT	同上	(高校生以上の障害のある方とご家族様) パラダイスと同じ活動時間にご利用いただけます。	無料