

12月 中山地域ケアプラザ カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ちゃちゃちゃ広場	3 [新治中部地区 介護者のつどい すずらん会]	4 [元気づくりst さくらの会]	5 元気ハツラツ体操	6	7 ヨガ(入門編)
8 ママ・パパ広場	9 [元気づくりst なかよし会]	10	11	12 なないろ★ほっと タイム	13 三保ミニデイ	14 みどりこども食堂
15 オレンジカフェ	16	17 健康ベリーダンス	18 歌声ハーモニー	19 みどりこども食堂	20	21 ヨガ(初級編)
22	23 休館日	24 [元気づくりst なかよし会]	25	26	27	28

★ ホームページもあります！
ぜひ ご活用ください ★

中山地域ケアプラザ 🔍 と検索してください♪



12/29~1/3は
お休みです



※ カレンダーに記載のあるイベント等は、事前の申し込みが必要な場合があります。詳細はお気軽にお問合せください。
※ 元気づくり st: 楽しみながら介護予防(後方支援)

中山地域ケアプラザ
LINE 公式アカウント
運営ははじめました♪



※お部屋のご予約(窓口)と、講座のお申し込みは
全て **10時から**です。



≪ ハーモニーみどり1階 中山駅より徒歩 約7分 ≫

• 平日・土曜 9時 ~ 21時
(夜間利用がない場合は18時閉館)

• 日曜・祝日 9時 ~ 17時

※ 前月の15日以降に18時閉館となる日を館内ホームページに掲載します。

※ ご相談窓口は、平日・土曜は18時、日曜・祝日は17時までです。

※ ご相談に来所される際は、**あらかじめお電話でご連絡のうえ**お越しください。

< 休館日 >

毎月 最終月曜日(月曜日が祝日の場合は翌火曜日)
年末年始(12月29日~1月3日)

みんなで
ハーモニー
11月号

発行日:令和6年11月1日 地域版 -197号-
発行:社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会
横浜市中山地域ケアプラザ
〒226-0019 横浜市緑区中山二丁目1-1
ハーモニーみどり内
TEL 045-935-5694 FAX 045-935-5695
発行責任者 所長 田中 志乃
担当 コーディネーター 石原 寛大

■ママパパ広場開催中止のお知らせ

平素より中山地域ケアプラザをご利用いただきありがとうございます。

12月8日(日)に開催を予定していましたが

「ママ・パパ広場」ですが、講師の都合により開催を
中止とさせていただきますこととなりました。

ご参加をご検討いただいた皆様には、大変申し訳ございません。
何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

誰でも出来る! 明日から出来る!
カンタン 整理整頓講座



日時 令和6年12月7日(土)13時~14時

場所 中山地域ケアプラザ2階 多目的ホール

講師 株式会社メモワール 粕谷氏

申込 令和6年11月1日(金) 10時より 先着30名



終活の進め方にお悩みの方への講座です。
「人生の整理整頓のメソッド」を
冠婚葬祭のプロ目線で様々お伝えし
ます。



NEW

新たに着任いたしました、
職員の紹介です!!



中山地域ケアプラザ
デイ生活相談員
くまがい
熊谷あかね

令和6年9月に入職しました。
皆様と協力して、楽しいデイサー
ビスにしていきたいと思っております♪
よろしくお願い申し上げます。

歌声ハーモニー

場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
 日時：12月18日(水) 13:30 ~ 14:30 (受付 13:15~)
 対象：緑区内にお住まいの方 定員：20人程
 参加費：300円 (講師料、保険料、JASRAC 利用料)
 講師：アコーディオン演奏者 新井 幸子 氏
 持ち物：室内履き、水分補給の飲み物、マスク
 申し込み：11月27日(水)10時~12月10日(火)17時までに電話か窓口で
 申込者の中から、こちらで抽選し、外れた方のみ電話ご連絡します。



《 なないろ★ほっとタイム 》

「いっぽ」、「はなまる」、中山地域ケアプラザ共催事業。
 お子さんの発育・発達に不安や心配を抱えている保護者の方が、情報交換したり、子育てのことなど、自由にお話ができる時間です。
 お子さんも安心して遊べる場です♪

日時：令和6年 12月12日(木)
 10:00 ~ 11:30 (受付開始：9:45~)
 場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
 対象：未就学児とその保護者
 参加費：無料 お申込は隣のQRコード
 または、お電話にてお問い合わせ下さい。



ちゃちゃちゃ広場

令和6年 12月2日(月)
 今年もサンタがやってくる!?
 毎月第1月曜日に開催しています。
 引き続き、事前申込制としています。
 場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
 9:45 ~ 12:00
 対象：0歳から就学前までの親子
 参加費：無料 定員：12組程
 申込開始日：第1月曜日 10:00より翌月分受付



健康ベリーダンス

お腹まわりを使って踊り、柔らかな丸みをおびた筋肉をつけ、魅力的なボディーラインが期待できます。

日時：12月17日(火)
 10:15 ~ 11:30 (受付開始：10:00~)
 場所：2階 多目的ホール
 対象：健康維持と地域での発表が出来るよう、定期的に参加ができる女性
 持ち物：動きやすい服装、タオル、水分補給の飲み物など
 参加費：1回 500円 毎月継続開催していきます。
 講師：mary (ベリーダンス インストラクター)
 申込み：第3火曜 10:00より翌月分受付 (先着順)



元気ハツラツ体操

開催日：令和6年 12月5日(木) ※毎月1回開催
 時間：10:00~11:00 (受付開始9:45~)
 場所：中山地域ケアプラザ 2階多目的ホール
 対象：60歳以上の方 <事前申込先着16名>
 参加費：1回 500円
 持ち物：動きやすい服装、室内履き、飲み物
 フェイスタオル (78cm×32cm位のタオル)
 内容：①座位・立位のストレッチ
 ②リズム体操 ③関節運動
 講師：山口 英子 氏 (介護予防運動指導員)
 申込開始日：11月7日(木) 10:00より



電話のかけ間違いが大変多くなっておりますので、ご注意ください。
 お申込み・お問い合わせ：中山地域ケアプラザ 電話：935-5694



よこはまシニアボランティアポイント登録研修会

参加費
無料



社会参加・地域貢献を通して元気に「生きがいづくり」を行いましょう!

日時：令和6年 12月6日(金)
 10:00 ~ 12:00

場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
 対象：65歳以上の横浜市民の方 (事前申込 先着 20名程)
 持ち物：介護保険被保険者証、筆記用具、上履き
 内容：よこはまシニアボランティアポイント事業の説明等
 申込開始日：11月1日(金) 10:00より

よこはまシニアボランティアポイントとは?



シニアボランティア登録をした65歳以上の横浜市民にポイントカードをお持ちいただき、横浜市に受入施設と指定された介護施設等でボランティア活動を行うとポイントが付与されます。このポイントを貯めて一定以上のポイントを現金に換金、または寄付することができる仕組みです。この研修会終了後、ポイントカードの発行手続きを行います。
 (ポイントカードは後日お渡しします。)

土曜日のヨガ講座



《 入門編 》
 12月7日(土)

《 初級編 》
 12月21日(土)

時間：16:00~17:00 (各日共通)
 場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
 対象：男女の別なく、どなたでもご参加できます♪各日ともに <先着 13名>
 講師：YUKA (ヨガインストラクター・アーユルヴェーダセラピスト)
 参加費：1回 700円
 内容：ゆっくりとしたヨガです。
 持ち物：ヨガマット (バスタオル可)、飲み物 など
 申込開始日：入門編：11月2日(土) 初級編：11月16日(土)



オレンジ カフェ

どなたでも、ご予約なしでご参加できます。



地域の方、認知症の方やご家族、どなたでもお気軽にどうぞ♪お茶とお菓子を召し上がりながら、ご自由にお過ごしく下さい♪ 介護や認知症についての情報交換、普及啓発も行っています♪

場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール 参加費：100円

日程：12月15日(日) 13:00 ~ 15:30 (時間内出入り自由)

その後は 毎月 第3日曜日開催 (変更の月もあり) 主催：チームオレンジメンバー

介護に関するご相談 窓口 < 地域包括支援センター > 電話：935-5698

担当地区：中山、三保町、上山、寺山町、森の台、台村町

