

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 5月							4月16日現在の予定です
日	月	火	水	木	金	土	
			1 eネット同好会	2	3	4	
5	6 ☆にこにこ会	7 ☆ころぼんよ体操 ＊フレンドリーヨガ	8 eネット同好会	9 ☆作味会 わくわくフォト	10 ☆すこやかクラブ ☆はつらつクラブ	11 ☆キラキラ会	
12 ☆さわやか体操	13 ♪シタール ＊ストレッチ月曜会 藤棚 ECLUB ☆ひまわり会	14 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	15 eネット同好会	16 ♪ピーナッツクラブ ＊イリマ お気楽ひろば	17 ミニ講座 在宅と施設の違い 施設の種類の いつから検討？ 「入所のタイミング」	18 ☆キラキラ会	
19 ☆ルアナ-3B体操	20 休館日	21 ☆にこにこ会 ＊フレンドリーヨガ	22 eネット同好会	23 ☆ふじだな夢学園	24 ☆すこやかクラブ ☆はつらつクラブ ☆ひまわり会	25 ☆赤い靴	
26 ☆さわやか体操 ☆男性介護者の集い	27 ♪シタール GOGO 脳トレ ＊ストレッチ月曜会 藤棚 ECLUB	28 リラックスギター ♡とんぼ ＊フレンドリーヨガ	29	30 第4回 収穫祭	31		
2024年 6月							4月16日現在の予定です
日	月	火	水	木	金	土	
						1	
2 藤棚 ほろい	3 休館日	4 ☆ころぼんよ体操	5 ♪赤ちゃん教室 eネット同好会	6	7	8 リラックスギター 定期演奏会	
9 ☆さわやか体操	10 ♪シタール ☆にこにこ会 ＊ストレッチ月曜会 藤棚 ECLUB ☆ひまわり会	11 リラックスギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ	12 eネット同好会	13 ☆作味会 わくわくフォト	14 ☆すこやかクラブ ☆はつらつクラブ	15 ☆キラキラ会	
16 ☆ルアナ-3B体操	17 ♪シタール	18 ☆にこにこ会 ＊フレンドリーヨガ	19 eネット同好会	20 ♪ピーナッツクラブ お気楽ひろば	21 ミニ講座 みんなが気になる 老人ホームの 「お金の話」	22 ☆赤い靴	
23 ☆さわやか体操	24 GOGO 脳トレ ＊ストレッチ月曜会 藤棚 ECLUB	25 リラックスギター ♡とんぼ ＊フレンドリーヨガ	26 ドルチェ	27 ☆ふじだな夢学園	28 ☆すこやかクラブ ☆はつらつクラブ ☆ひまわり会	29 ☆キラキラ会	
30 ☆ルアナ-3B体操							

☆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

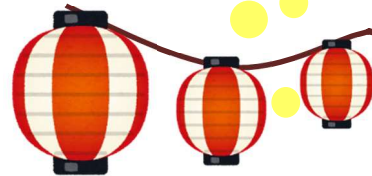
発行日：令和6年5月1日
TEL：045-253-0661

発行責任者 本間 睦
FAX：045-253-0698

藤棚地区センター合同開催

6/2(日)

11:00~14:30



雨天決行

楽しい催しものがいっぱい！
みなさまのお越しをお待ちしています！

※当日は駐車場、駐輪場は
ありませんのでご注意ください。

マスコットキャラクター
フジターニャに
会いに来てね！



フードドライブ
にご協力ください
期間 6/1(土)~7(金)
おまつりの日も受付
しています！

昔あそび

お菓子のつかみ取り、
こま、けん玉、など
昔なつかしい遊びを体験！

ベジチェック (野菜摂取量測定)と 健康測定

野菜、足りていますか？
30秒で摂取量を見える化！

物品 飲食販売

※商品がなくなり
次第終了

お問い合わせは…横浜市藤棚地域ケアプラザ 横浜市西区藤棚町 2-198 TEL：253-0661

〈全9回〉 5/23(木)入学式

体も脳もずっと元気であるために…
一年を通して学ぶ大人の学校



ふじだな夢学園 開校

令和6年度 入学生 大募集！

参加
無料

前半
約40分

文化系の講座
栄養・保健
音楽・福祉
美術・歴史 など



後半
約40分

訪問看護ステーションにし
リハビリ専門職
による運動



健康維持、仲間づくり、
地域活動など、
はつらつシニアの
「まだまだできる！」
を応援します！

場所 横浜市藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール

日程 1学期…5/23(木)、6/27(木)、7/25(木)、
2学期…9/26(木)、10/31(木)、11/28(木)、
3学期…1/30(木)、2/27(木)、3/27(木)〈全9回〉

時間 13:30~15:00

定員 先着 20名

対象 近隣にお住まいの65歳以上の方

申込み 電話又は来所

横浜市藤棚地域ケアプラザ

横浜市西区藤棚町 2-198 TEL045-253-0661 担当:大森・安藤 共催:訪問看護ステーションにし

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。

子育て支援事業

ピーナッツクラブ



春の音楽会

5月

ママ音楽ユニット「ショコラッティ」さんによる音楽会です。聴いて！見て！リズムに乗って！楽しい演目がいっぱい！ぜひ、親子でお越しください。

■日時 5/16(木) 10:00~11:00

■場所 横浜市藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール

■対象 0歳児~未就園児の親子

■持ち物 上履き・マスク



リズム遊び

6月

リズムに合わせてみんなで元気に体を動かしましょう。ぜひご参加ください。

■日時 6/20(木) 10:00~11:00

■場所 横浜市藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール

■対象 0歳児~未就園児の親子

■講師 ろぜっと保育園 保育士

■持ち物 上履き・マスク

※親子共に靴下が脱げる服装でお越しください。



【共通】 ■参加費100円(保険料含む) ■定員8組(事前予約制) ※お申込みは電話又は来所にて

共催: 保育所子育てひろば私立常設園「ろぜっと保育園」

《お申込み・お問い合わせ》 横浜市藤棚地域ケアプラザ TEL:045-253-0661 担当:地域活動交流

令和6年度

けんこう講座

(境之谷西部町内会館)

坂道や階段の昇り降りが大変になった方

太極拳を利用した健康体操です。みんなで身体を動かして、筋力アップを目指しましょう。体を動かしたい地域の方、ふるってご参加下さい。

日程	内容
5/16(木)	太極拳/体操(体力測定)
6/20(木)	太極拳/お楽しみ講座(いきいきネット)
7/18(木)	太極拳/栄養講座(田村須美子氏)
8/15(木)	太極拳/お楽しみ講座(いきいきネット)
9/19(木)	太極拳/人生これから講座
10/17(木)	太極拳/口腔講座(川野伸子氏)
11/21(木)	太極拳/お楽しみ講座(いきいきネット)
12/19(木)	太極拳/介護保険制度について
2025年 1/16(木)	太極拳/お楽しみ講座(いきいきネット)
2/20(木)	太極拳/お楽しみ講座(いきいきネット)

地図

こちらです



※感染症予防のため、マスク着用、上履きをご持参ください。

- ◆場所 境之谷西部町内会館
- ◆時間 14:00-15:30
- ◆定員 25名(事前予約制)
- ◆65歳以上の方 ※初めての方優先します
- ◆持ち物 上履き、マスク、飲み物、タオル
- ◆講師 太極拳 内海 一恵 氏

参加者
募集中!



お申込み・お問い合わせ

.....
横浜市藤棚地域ケアプラザ
住所: 横浜市西区藤棚町2-198
担当: 大森・成田・遠藤

TEL: 253-0661

第4回 リラック・ギターアンサンブル定期演奏会 (第1回 RGE&LGC ジョイント・コンサート)

6月8日(土) 15時(開場 14:30)

2018年にスタートした講座「ギターを弾こう！」から発足したギターサークル『リラック・ギターアンサンブル』の定期演奏会です。今回は『ライト・ギター・クラブ』とのジョイント・コンサート第1回目！みなさまのご来場をお待ちしています。入場無料です！

場 所:横浜市藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物:上履き 定 員:先着35名 予約不要

〈演奏曲〉「ミッシェル」「ブルーライトヨコハマ」「赤い靴」など、皆様に親しみのある曲

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。

ライト・ギタークラブ(LGC)は、2022年4月にライトセンター(二俣川にある視覚障がい者のための施設)で活動を始めたクラブです。現在、視覚に障がいがある人7名、晴眼者2名で活動しています。



第4回 こころとからだの

収穫祭



ボランティアグループ【いきいきネット】による催しで、今回で4回目です。「いつまでも元気でいきいきと」を合言葉に、まだまだ発見や学びを大事に、皆さまと一緒に笑いあり、涙(?)あり、楽しみながらこころも体も、ほっかほっかになるいきいき講座です。大好評のお土産もありますので、ぜひ遊びにいらしてください。

5/30(木) 10:00~11:30

場 所:横浜市藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール

定 員:20名(要予約) 対 象:60歳くらいから

参加費:500円(お土産つき)

持ち物:上履き、飲み物、マスク

申込み:電話または来所にて受け付けます



〈お申込み・お問い合わせ〉 横浜市藤棚地域ケアプラザ 電話:253-0661 地域活動交流まで

新任のご挨拶



遠藤 知香 社会福祉士

4月に異動してきました社会福祉士の遠藤です。地域の皆様に知っていただけるよう頑張りますのでよろしくお願いいたします！

転勤のご挨拶



志村 裕美

藤棚にきて6年。地域の皆さまがとても温かく、振り返れば楽しい思い出ばかりです。本当にありがとうございました♡♡♡
皆さま一人一人が健康で幸せでありますよう、心から願っています。