

# 横浜市鴨志田地域ケアプラザ

令和5年4月 第250号

社会福祉法人 ふじ寿か会  
横浜市鴨志田地域ケアプラザ  
青葉区鴨志田町547-3  
FAX 045-960-6011  
講座の申込は全て電話か窓口  
☎ (961) 6911

# 4月鴨めーる

ボランティアさんの点てた抹茶と美味しい和菓子でお話ししませんか？

## 鴨のお茶の間

開催日時：4月7日(金)

概ね毎月第1金曜日 午後1時半～3時

一人暮らしの方や

子育て中の方も気軽に

お立ち寄りください。

茶道の先生をお招きして、お茶会を開催しています。

お抹茶を頂きながら、先生や参加者の方々と楽しいひと時を過ごしませんか？

椅子に座って気軽に楽しめるお茶会です！

皆様のご参加をお待ちしています。

参加費：おひとり200円(お茶とお菓子代)

持ち物：マスク・上履き・下履き入れ



協力医による

## <無料>健康相談

当ケアプラザの協力医は  
村上嘉明先生です

先生による「健康相談」を毎月無料で行っております。

診察はできませんが、健康・体調に関する相談ができます。

開催日時：4月4日・18日(火) (日程要確認)

概ね毎月2回火曜日に開催 午後1時半～2時半の間

※相談の対応人数は1回につき概ね2名です。



## 歴史さんぽを楽しむ会

長年、歴史探求を続けているナビゲーターの案内で  
歴史的背景のあるコースを選びながら、散歩を楽しみます。

### 初回は座学と意見交換会

開催日時：4月21日(4月は第3金曜日)

午後1時半～3時 ※活動日は概ね第2金曜日

※年間カレンダーはケアプラザにあります。

“さんぽ”は概ね午後1時半出発→3時解散が目安ですが  
行先によって変更になる場合があります。予めご了承ください。

参加費は年1回4月に徴収します。途中入会の方も保険の関係で同額です。

／1,000円(1年間の保険料、資料代として)

※1回毎のウォーキングにかかる交通費、飲食代等は個人負担

定員：20名(先着順) 持ち物：リュック・飲み物・タオル等ウォーキングの装備



## 春の園芸講座

楽しみ方・育て方

講師：高橋佳晴氏

(自然観察指導員 園芸アドバイザー)

**New!** 開催日時：令和5年4月28日(金) 午後1時半～3時半

参加費：おひとり500円(資料代含む、お土産付)

対象・定員：18歳以上 先着20名

申込：電話か窓口 ※定員になり次第メ切

持ち物：筆記用具、ハンドタオル、上履きと外履き入れ、マスク着用。任意で水分補給用の飲み物

## 暮らしに役立つお話

「早めのつみたてNISA・iDeCo」

仕組みと効率的な資産形成の進め方を具体的に提案。金融機関、金融商品の選択

開催日時：4月1日(土)

午前10時～11時半

参加費／300円(資料代含む)

持ち物／筆記用具、マスク、上履きと外履き入れ 定員／先着24名

## 【令和5年4月の予定】

●予定に変更が生じる場合がございます。 ●来館者は全て、不織布マスク着用の上、上履き、外履き入れ、任意で飲料水などを持参してください。

ほっこりんこ（子育て相談会場）	5.12.19.26日 ※日程・時間共に区のHPを要確認		
鴨志田ノルディック	6日	15日	14:00～概ね16:00まで
鴨のお茶の間	7日		※要予約 13:30～15:00
はまちゃん体操	7日	21日	※要予約 10:10～11:00
ミニデイサービスひろがりサロン	3日	10日	24日 ※内容や時間は要問合せ
 協力医による無料健康相談	4日	18日	13:30～14:30内 ※要予約
親子のひろば かも☆ん	4日	18日	※要予約 10:00～12:00
鴨志田ウォーキングクラブ	5日		※時間・コース要問合せ
かるがもクラブ（トーンチャイム）	9日	23日	10:00～11:30
シルバーリハビリ体操	11日	25日	14:00～15:00
姿勢美人（体幹トレーニング）	5日	19日	15:15～16:15
ぬりえサロン SAI	21日		13:00～15:00
あおば音楽遊びの会	15日		11:00～12:00
鴨ちゃん健康クラブ	18日	※事前申込制	
鴨の花のとも（生け花）	22日	※事前申込制 10:00～12:00	

介護者のつどい 4月27日・5月25日 木曜日 13:30～15:00

参加費 無料 困っていることや悩んでいること、介護保険制度のことなど。お気軽にお越しください。【対象】介護をされている、介護をされていた方



## アロマ★子どもが参加できるワークショップ

内容：香りの実験と癒しのワークショップ。  
香り当てクイズとホットアイマスク体験

開催日時：4月23日（日）

①10:00～ ②11:00～ ※2部を選択制

【対象・定員】小学生以上 各回10名

【参加費】一人350円（お土産付）

※持ち物要問合せ

※未就学児は親子・小学生のみの参加歓迎



## おとなの脳トレピアノ 初回 4/9(日)

【開催日時】概ね毎月第2日曜日（全4回）  
13:30～14:30

※講座終了後も任意で継続の予定  
※体験は随時受付しています。※単発応相談  
※予約制。申込時日時をご確認ください。

【対象・定員】18歳以上  
定年退職後の男性歓迎！先着10名

【参加費】全4回分 全納3,600円（資料代含む）

※持ち物要問合せ



講座申込・問合せ先：横浜市鴨志田地域ケアプラザ ☎（961）6911

### 【所長から一言】

新年度です。

去年の今頃を思い出して、「いやあ、1年ってあっという間だね～」と感じる方も多いはず。

この、年をとるほどに時間が早く経つように感じる現象を『ジヤネーの法則』と呼ぶそうです。

### おねがい

ご家庭に不要なタオル・タオル生地のポロ布がありましたら、鴨志田地域ケアプラザ（デイサービス用）にご寄付頂けると幸いです。

～よろしくお願い申し上げます～

社会福祉法人 ふじ寿か会 横浜市鴨志田地域ケアプラザ（青葉区鴨志田町547-3）  
TEL (045)961-6911 FAX (045)960-6011 HP <http://www.fujizuka.com/plaza/>