

横浜市鴨志田地域ケアプラザ

鴨めーる

令和8年1月 第282号

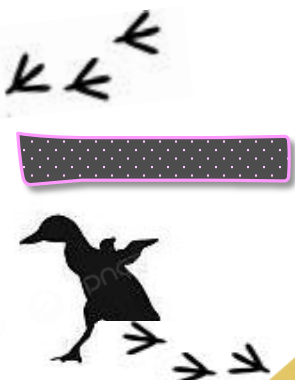
社会福祉法人 ふじ寿か会

横浜市鴨志田地域ケアプラザ

青葉区鴨志田町547-3

TEL 045-961-6911

FAX 045-960-6011



サードプレイス・カラフル主催

新春“書き初め”ルーム!!

【講師】書道師範代 君塚文香さん

みんなで楽しく書き初めを
やろう!宿題もサポートします!!

【開催日時】1月4日(日)

★時間選択制 1部 13:00~14:30
2部 15:00~16:30

【対象・定員】

小学3年生以上 各部先着6名

【参加費】500円(お菓子代含む)

【持ち物】書道道具セット・半紙・
手本、雑巾、手ふき、
上履き※各々、墨が付いても良いもの
水分補給用の飲み物

『もちより!!ボードゲームクラブ』

毎月ボードゲームで遊んでいます。

クラブで保有しているものだけでも約30個!1月と2月は横浜のキッズクラブで
長年ボードゲームの魅力を子ども達に教えている児玉慶太さんがゲストで来てくれます。
遊べるゲームの数も倍増するので、楽しさ無限大です!!

【開催日時】1月18日(日)、2月15日(日) 13:30~16:00

【対象・定員】小学生以上 各日先着15名 【参加費】100円(お菓子代含む)

【持ち物】上履きと下足入れ・水分補給用の飲み物・みんなと遊んでみたいボード
／カードゲーム(が、もしあれば持参OK!)

かも★ん(親子のひろば)

0歳からの親と子のひろばです。

子どもを遊ばせながらお母さんやボランティア
さんとお話ししませんか?※概ね毎月第1・3火曜日

開催日時:1月6日・20日(火)

10:00~11:30

【対象・定員】0歳児からの親子

【参加費】

1家族100円/回(飲み物付)

予約なしでOK!
初めての方も気軽に
ご参加ください。

悠々
みのり
サロン

やさしい歴史講座シリーズ 上杉謙信!?

残された古文書や史実から
上杉謙信の実像に迫ります!

1月28日(水) 13:30~16:00

【参加費】

各回400円(資料代・お茶代含む)

【対象・定員】おとなの方 先着20名



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/>

【令和8年1月の予定】

- 予定に変更が生じる場合がございます。
- 来館時は上履き、外履き入れ、任意で飲料水なども持参してください。

ミニデイサービスひろがりサロン	5日	12日	26日		※内容や時間は要問合せ
親子のひろば かも☆ん	6日	20日	※要予約		10:00～11:30
ほっこりんこ（子育て相談会場）	7日	14日	21日	28日	※区のHP参照・要確認
鴨志田ノルディック	8日	17日	13:30～概ね16:00まで ※時間変更の可能性あり。初回の方は要予約		
はまちゃん体操	9日	16日	※予約不要		10:10～11:00
鴨のお茶の間	9日		※要予約		13:30～15:00
小学生から参加できる将棋講座	12日	26日	※要予約		15:30～17:00
シルバーリハビリ体操	13日	27日			14:00～15:00
鴨志田ウォーキングクラブ	14日				※時間、場所要確認
あおば音楽遊びの会	17日				11:00～12:00
鴨ちゃん健康クラブ	20日	※事前申込制			
ぬりえサロン SAI	16日				13:00～15:00
鴨の花のとも	24日	※事前申込制			10:00～12:00
介護者のつどい	22日	※事前申込制			13:00～16:00



男性のナイトピラティス

主催：中里北部地区
保健活動推進員会

【開催日時】毎月 第1・3水曜日
17:30～18:30 当月は1/7、1/21

講師 竹内奈津子 氏
公益財団法人 健康体力づくり事業財団
健康実践指導員

【対象・定員】成人男性若干名 随時募集中
【参加費】3,200円（8回分）
【申込み】ケアプラザに電話⇒

申込先のご案内をします。

【持ち物】ヨガマット、タオル、飲み物、
上履き、運動できる服装

初めての方歓迎！
トーンチャイムの「かるがもクラブ」



【体験会日時】1月11日（日）・25日（日）
【定員・対象】先着6名 小学校5年生以上
【体験料】200円（楽譜コピー代含む）
【持ち物】筆記用具、上履きと外履き入れ
薄手の手袋か軍手（チャイムを握る時に使用）

講師：吉川芳恵氏

ココロと体を鍛える！ 気功体操 体験会

【開催日時】1月24日（土）16:00～17:30

【参加費】500円（講師料・資料代含む）

【対象・定員】おとなの方 先着15名

介護者のつどい

【時間】13:30～15:00

【参加費】無料 【対象】介護をされている
介護をされていた方

<次回>

1月22日（木）

2月26日（木）

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。

★鴨ちゃんカフェ
@鴨志田惣菜店
1月19日（月）

開催します！

奇数月の第3月曜日
15:00～16:00
東急バス「中谷都」
バス停下車徒歩5分

★鴨ちゃんカフェ
@ウチルカ
2月16日（月）

開催します！

偶数月の第3月曜日
10:00～11:00
東急バス「中谷都」
バス停下車すぐ

ご家庭に不要なタオル・タオル生地の
ボ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～