

参加できる
地域活動が
見つかる♪

ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ

【スマホ画面イメージ】



地域交流サロンや趣味活動グループをパソコンやスマホで検索できるホームページです！

「ご近所で友達を作りたい」

「身近な場所で健康体操サークルがないかな」等興味のある地域活動を手軽に調べられます。

パソコンやスマホで
「ヨコハマ 地域活動」で検索！
または、QRコードを読み取り♪
※横浜市ホームページを経由します。



※地域ケアプラザが情報を随時更新中です♪
掲載希望の団体は村上までご相談ください！



みんなで楽しく奏でる トーンチャイムボランティア講座

無料

ボランティアに興味があるけれど初めての方 何をしてよいかわからない方でも短い時間で覚えられて楽しいトーンチャイムを習って活動に活かしませんか？

日時: 9月17日(金) 10:00～11:30

対象: どなたでも 定員15名

場所: ニッ橋地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物: 上履き・飲み物・マスク着用



はじめてでも
大丈夫!



楽しく・明るく・誰かのために シニアボランティアポイント講習会

無料

日時: 10月6日(水) 10:00～11:30

対象: 横浜市在住で65歳以上の方

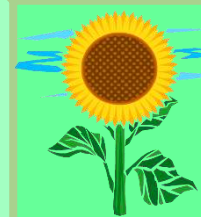
申込期間: 9月7日(火)～9月22日(水)

場所: ニッ橋地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物: 筆記用具・介護保険証のコピー・上履き・マスク着用



活動することでポイントが貯まり、
換金や寄付ができます。



かがやき

ニッ橋地域ケアプラザ広報紙 令和3年8月号

(社福) 横浜市社会福祉協議会
横浜市ニッ橋地域ケアプラザ
瀬谷区ニッ橋町83-4
電話 361-9807
FAX 361-9868
発行責任者 所長 宮島 耕一



ニッ橋地域ケアプラザ 30周年記念事業

横浜市にしかない地域ケアプラザは生まれて30周年です。ニッ橋地域ケアプラザは横浜市で2番目にできた地域ケアプラザです。皆様のおかげで12月に30周年を迎えます。数回にわたり30周年行事を開催します。この機会にぜひお越しください。消毒、感染予防に気を付けてお待ちしています。



親子でボッチャ大会

参加
無料

日時: 8月7日(土) 10:00～11:30

対象: 4歳から120歳までの親子 2人1組 10組募集

初めての方 車いすでも障害があってもボールを投げられる方
ならどなたでも参加できます

申込: 電話または窓口 (お問い合わせください)

持ち物: 上履き 飲み物 動きやすい服装 マスク着用
(出来るだけ当日朝にご自宅で検温をお願いします)

場所: ニッ橋地域ケアプラザ 多目的ホール

参加
無料

ここから 始めよう 講座

こころとカラダの健康のために、今できること そなえることを考えませんか 全7回講座

第1回 9月2日(木) エンディングノートの書き方講座

10:00～12:00 講師: ニッ橋地域ケアプラザ 地域包括支援センター 社会福祉士
万ーに備えて自分の「考え」「想い」を書き留めておきましょう。

第2回 9月18日(土) 知っておきたい相続と遺言

10:00～12:00 講師: 行政書士 長谷川 成人氏
身近な事例を用いて、なるべく専門用語を使わずにお話します。

いずれも

場所: ニッ橋地域ケアプラザ 多目的ホール 8/10(火) 10:00 から申込み 各定員15名
対象: 概ね60才以上、またはそのご家族 (第3回～第7回の講座は裏面をご覧ください。)



ここから 始めよう講座

～こころとカラダの健康のために、今できること そなえることを考えませんか～
全7回講座 各15名

第3回 10月7日(木) 任意後見制度

◆ここから考えよう
自分で決めておく財産と身の回りのこと

第4回 10月23日(土) 運動

◆ここ最近のカラダの変化を確認
外出を楽しむための体力づくり

第5回 11月4日(木) 栄養

◆「だれもがみな」できるちよい足し料理

すべて 時間:10:00～12:00 場所:ニツ橋地域ケアプラザ 多目的ホール(参加費無料)です。
対象:概ね60才以上、またはそのご家族 連続講座となっていますが、希望講座のみでも大丈夫です。

第6回 11月20日(土) 口腔

◆いつまでも笑顔で過ごす健口づくり

第7回 12月2日(木)

◆こころとカラダを振り返ろう(仮)



いっぴくの会

アイリッシュハーブの演奏と座談会

介護者の集い

日時:9月22日(水) 13:30～15:00
場所:ニツ橋地域ケアプラザ 多目的ホール
申込:先着 10名 参加費無料

対象:介護をされている方のつどいです。
アイリッシュハーブが奏でる音楽で
ほっとできる時間をお届けします。

出前講座

地域のサロンや勉強会にニツ橋地域ケアプラザの職員が出前講座に伺います。(無料)
※内容によっては講師ご紹介の相談にも応じます。
(有料の場合あり)
地域の皆様のお役にたてる講座を一緒に考えます。

講座内容(例)

- ① 地域ケアプラザとは
- ② 介護保険制度、介護予防について
- ③ エンディングノートの書き方
- ④ 認知症について
- ⑤ ボランティアと社会参加
- ⑥ その他の内容もご相談ください



講座に参加される方はマスク着用(未就園児を除く)、上履き、熱中症対策のための飲み物、自宅での検温をお願い致します。また、感染症対策等で講座を変更、中止とさせていただく場合があります。なにとぞ協力お願いします。





みんなあつまれ!

ちびっこ☆ルーム



子育て中のママ、パパを応援します。自由遊び、子育ての相談もできます。
日時:9月24日(金) 10:30～11:30
申込制 先着7組
対象:瀬谷区在住の未就園児と保護者
場所:ニツ橋地域ケアプラザ 多目的ホール (参加費無料)
協力:にこてらす (毎月最終金曜日に開催 8.12月はお休みです)



障害者支援 スタイルF

8月1日(日) 10:00～12:00
♪音楽とダンス♪
次回は10月3日です。内容はお問合せ下さい。

瀬谷区在住・在勤・在学中、発達・知的・精神等の障害があり
現在 就労している方、就労を希望している高校生以上20代までの方、ニツ橋地域ケアプラザに保護者なしで通える方
申込制 定員15名(参加費無料)
※初めての方歓迎です!

月1度のお愉しみ

ニュー・エイジ・カフェ

New Age Cafe

日時:9月30日(木) 14:30～16:00
ヨガピラティスとカフェタイム

対象:50～60代の方
定員:10名(参加費無料)
場所:ニツ橋地域ケアプラザ 多目的ホール
持ち物:水分・上履き・動きやすい服装

宮沢地区移動販売 再始動!



宮沢地区では全戸アンケートを行ったところ
買い物が不便だという声があり、様々な協議を経て、現在毎週火曜日 14:40～15:00に
移動販売車が来るようになりました。
宮沢の和泉川近くのプール公園で開催しています。
種類も豊富でちょっとしたお買い物が身近な場所
でできるようになりました。
宮沢地区のみなさま、ぜひ一度お立ち寄りください。

