

長津田地域ケアプラザ

広報紙を
リニューアルしました！

長津田地域
ケアプラザ
HP



新聞 4・5月号

GOGO健康！～フレイル予防講座～

いつまでも歩こう

ストレッチ！！

10：00～11：30★ケアプラザ 多目的ホール

(第4回は時間と場所の変更があります。)

健康のコツを一緒に学びましょう

第1回：4月28日(金)

第2回：5月12日(金)

第3回：5月26日(金)

第4回：6月9日(金)

イベント★ウォーキング
@四季の森公園

第5回：6月23日(金)

イベント※予備日

第6回：7月14日(金)

第7回：7月28日(金)

第8回：8月4日(金)



講師：「バリスティックトレーナーズ」

中村 幸貴 氏

対象：おおむね65才以上で

長津田地区在住の方

定員：25名

(各回1週間前×切)

★定員を超えた場合は抽選

申込開始：4月12日(水) 9：00～

参加費：無料

持ち物：マスク着用、飲み物、室内履き

【問合せ・申し込み先】

長津田地域ケアプラザ

電話：045-981-7755担当：松本、布川

長津田情報コーナー

餅つき大会

3年振りに令和5年2月26日(日) 10:00から山水閣にて、長津田地区スポーツ推進委員連絡協議会の主催にて、餅つき大会が開催されました。綿菓子やお汁粉、ボッチャ、輪投げもあり700セット用意した3色のお餅は全て配布され大勢の参加者で賑わっていました！来年も開催予定とのことです。皆さまも地域活動に、是非参加してみてください！



2023

長津田地域ケアプラザ 定期開催事業のご案内

事前申込制です。(あしたば工芸クッキー販売は除く)
お申込みお待ちしております！



親子サロン ほっと・るーむ 長津田

第1・2水曜日
(祝日は休み)
10:00～11:30



介護者の つどい

奇数月の第4水曜日
13:30～15:00



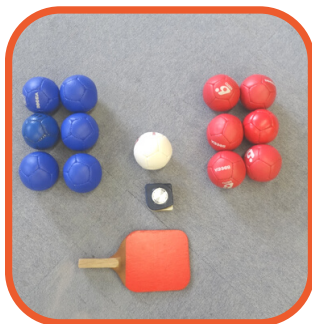
障がい者支援 あおぞらと いっしょ

(ボッチャ大会)
奇数月の最終日曜日
13:30～15:00



長津田 おたのしみ会

毎月1回
不定期開催



ボッチャサークル 遊遊クラブ

第2・4土曜日
10:00～11:30



作業所クッキー販売 あしたば工芸

毎週金曜日(祝日は休み)
10:30～12:15

問い合わせ・申し込み先
長津田地域ケアプラザ
電話：045-981-7755
住所：横浜市緑区長津田2-11-2
※当面の間マスク着用をお願いします

ボランティアさんも
募集しています！

いぶき野、長津田町、長津田1～7丁目、長津田みなみ台 地域の皆さまへ

介護や生活に関する困り事は、ありませんか？

電話：045-981-7763 (相談専用)

時間：月～土曜9:00～18:00

日・祝日9:00～17:00

※上記以外の時間帯および休館日は、
相談専用コールセンターに転送し対応します。

休館日：毎月第4月曜日、年末年始

相談員が不在の場合が
あります。まずは、お電話で
ご連絡ください。

- ・ご相談は無料です。
- ・介護保険の申請ができます。(来所)
- ・匿名でのご相談や近隣の方からの
ご相談もお受けします。

春は心の疲れに注意しましょう！

春は気温高低差に伴う体温調節や新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまいます。ストレスはメンタル面を支える自律神経を乱し心身の健康に悪影響を及ぼします。気づかないうちに、ストレスが強くなっていることもありますので注意が必要です。気持ちが張り詰めている、食欲が無い、集中できない、すぐ疲れる、寝つきが悪い、何事にも興味が沸かないなど、こんなときは注意しましょう。心のバランスを整えるには、①生活のリズムを整える ②栄養バランスのよい食事をする ③休養をとる ④体温調節をしっかりとる事を心がけましょう！改善がない場合は無理せず頑張らず心療内科や精神科の医療施設を受診しましょう！



デイサービス



春のお茶会

久しぶりにお茶会を開催しました。お茶の先生がボランティアでお点前を披露してくださり、利用者さんが感動されていました。

園芸：春の収穫！

小さなお庭でカブや春菊、ロマネスコが収穫できました！

利用者さんに収穫していただき、昼食で美味しくいただきました。



【問合せ先】電話：045-981-7755 担当：山下、石橋、尾崎

長津田おたのしみ会

対象：長津田地区在住の60歳以上の方
定員：20名（応募者多数の場合は抽選）

持ち物：水分補給用飲み物、動きやすい服装、マスク着用 参加費：無料

【問合せ・申し込み先】電話：045-981-7755 担当：山口

令和5年4月27日（木）

10：30～11：30

硬筆と南京玉すだれ

ゲスト：静書会

JTCA

鉛筆で
美文字

皿回し
体験あり

申込×切：4/20(木)

令和5年5月14日（日）

13：30～14：30

舞踊体操と日本舞踊

ゲスト：麻華流 華の会

お扇子
持って
舞踊体操

申込×切：5/7(日)



介護者のつどい

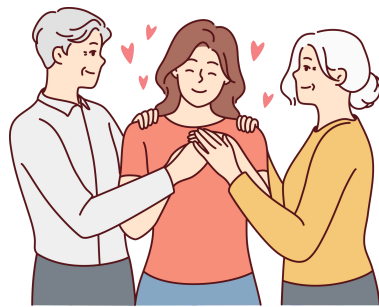
令和5年5月24日（水）13:30～15:00

対象：介護をされている方、介護経験のある方、これから介護をする方 等

定員：10名（申込制先着順） 参加費：無料

持ち物：筆記用具、マスク着用

【問合せ・申し込み先】電話：045-981-7755 担当：原（祐）、伏見



あおぞらといっしょ ボッチャ大会

令和5年5月28日（日）13:00～15:00

共催：基幹相談支援センターあおぞら

対象：長津田地区在住の方

定員：16名（事前申込制先着順）

持ち物：水分補給用飲み物、マスク着用

参加費：無料

【問合せ・申し込み先】電話：045-981-7755 担当：山口



事前申し込み制で
相談受け付けます！

よこはまシニアボランティアポイント登録研修会

令和5年5月8日（月）10:00～12:00

65歳以上の方が、介護施設等でボランティア活動を行うとポイントが貯まり寄付や換金できる仕組みです。

対象：65歳以上の方で横浜市の介護保険被保険者証を保有している方

定員：10名（事前申込制先着順）

申込み〆切：4月23日（日）

持ち物：横浜市介護保険被保険者証、筆記用具、マスク着用

参加費：無料

【問合せ・申し込み先】電話：045-981-7755 担当：山口



発行元：社会福祉法人 横浜市社会福祉協議会

横浜市長津田地域ケアプラザ

発行責任者： 所長 桐 洋生

住所：横浜市緑区長津田2-11-2

代表電話：045-981-7755

相談電話：045-981-7763

FAX：045-981-7575

休館日：毎月第4月曜日、年末年始

相談員が不在の
場合があります。
まずは、お電話で
ご連絡ください。

