

横浜市西柴地域ケアプラザ・横浜市西柴コミュニティハウス

## 朝ヨガ教室 4ヶ月コース

慌ただしい朝の時間、忙しさから解放されて一緒にヨガをしてみてくださいませんか？楽しみながらリラックスタイム♪

日程：4月2日・16日(木)  
 5月7日・21日(木)  
 6月4日・18日(木)  
 7月2日・16日(木)



応募締切  
3月15日

※4月より木曜日の開催になります

時間：10:00～11:00 対象者：どなたでも  
 講師：堀江 直美 先生 定員：25名  
 参加費：各回500円(都度集金) 持ち物：ヨガマット  
 ★参加希望者多数の場合は抽選となります

## フラワーアレンジメント教室

季節のお花をアレンジメントしませんか？  
 講師指導の下、楽しくフラワーアレンジメントを行います。

日程：毎月第1水曜日 11回コース

※8月はお休みです

時間：13:30～14:30  
 講師：内田 静江 先生  
 材料費：各回1,100円より(都度集金)  
 対象者：どなたでも 定員：25名  
 持ち物：花器・花はさみ・持ち帰り用の袋・新聞紙・ゴミ袋  
 ※月により材料費が変わります  
 ※花器のない方は別途花器代が必要です(3種類)  
 ★参加希望者多数の場合は抽選となります



応募締切  
3月15日

## みなと茶房

地域の誰もが気軽に立ち寄れる交流の場として『みなと茶房』を開催しています。パーソナルトレーナーより腰痛体操や椅子に座ったまま行えるストレッチなどもご指導いただきます。

コーラスグループ

### イベント アンサンブル花のわ

日時：3月17日(火) 13:30～15:00  
 定員：35名  
 参加費：300円  
 応募締切 3月10日  
 ★参加希望者多数の場合は抽選となります



## お子さま向け

## 折り紙サークル

折り紙で、かわいい作品を作ってみませんか？  
 親子で、お友達で、どうぞご参加ください。

日時：2月28日(土) 10:00～12:00  
 応募締切 2月25日

対象者：中学生以下のお子さま  
 定員：10名  
 参加費：無料



※未就学児については保護者同伴をお願いいたします  
 ★参加希望者多数の場合は抽選とさせていただきます

## 医療講演会

## 口の健康



### ～健康寿命延伸と認知症予防～

口が衰えると全身の病気や認知症に繋がります。  
 噛む力は、生きる力！！

日時：3月25日(水) 10:00～11:30  
 講師：桜井歯科医院院長 桜井 健人氏  
 定員：35名  
 対象者：どなたでも  
 参加費：無料

応募締切  
3月20日



## いつでも盆踊り

### 4ヶ月コース

踊って元気♪1年中盆踊りで認知症予防や健康づくりをしませんか？

日時：4月～7月までの各月1回  
 Aコース(第3月曜日)  
 Bコース(第4月曜日)  
 13:00～14:30

応募締切  
3月16日

※AコースかBコースのどちらかをお選びください

講師：五味 八千子 先生  
 対象者：どなたでも  
 定員：各コース 30名  
 参加費：無料



持ち物：室内履き

横浜市西柴地域ケアプラザ・横浜市西柴コミュニティハウス

【お問合せ・お申込み】

780-1150・1151 Fax: 780-1153

ホームページ <https://www.subarufukushi.or.jp/nishishiba/>

<開館時間> 月～土曜日 9時～21時  
 日曜日・祝日 9時～17時  
 <休館日> 第2月曜日・年末年始



LINEやInstagram等でケアプラザ・コミュニティハウスからの情報等を発信しております。

# ★定期開催事業一覧★

各事業は室内履き、お飲み物をお持ちください。  
 (備考の\*印は事業毎の持ち物となります。)  
 各事業参加希望者多数の場合は、抽選とさせていただきます。

事業名	日付	時間	参加費	備考
未就園児のおそび場 ぐ〜ちよきぱ〜広場	2月2日・16日(月)	10:00~12:00	【無料】	毎月第1・3(月)開催
認知症カフェ 海辺のサロン	2月10日(火)	11:00~13:00	【無料】 要予約	昼食希望の方 500円
歌の時間で HappySongサロン	2月12日(木)	10:00~11:15	【300円】 要予約	毎月第2(木)開催 2/5締切
楽しくステップを覚えましょう カントリーダンス教室	2月18日(水)	10:00~11:00	【300円】 要予約	毎月第3(水)開催 *運動履き2/11締切
【水曜日】夜のリラックスヨガ教室 Night Yoga	2月4日(水)・2月18日(水)	19:00~20:00	【500円】 要予約	各事業申込は2回開催のうち どちらか1回となります
【水曜日】インナーマッスルを鍛えます 初めてのピラティス	2月25日(水)	19:00~20:00	【500円】 要予約	*ヨガマット/運動着 締切:開催1週間前
作品を作りながらボランティア活動 かもめのアトリエ	2月6日(金)	10:00~11:30	【無料】 要予約	毎月第1(金)開催
1人百枚の持札を自分のペースで 百人一首を楽しもう	2月20日(金)	10:00~11:30	【無料】 要予約	毎月第3(金)開催
介護の悩みや相談の場 介護者のつどい	2月25日(水)	10:30~12:00	【無料】	偶数月の第4(水)開催
どなたでも使えるフリースペース 自分時間	毎週土曜日 9:00~17:00 入口で入館集計表の該当箇所に○と利用時間をご記入ください		【無料】 出入自由	飲食可能・ゴミ持帰り

## 貸館・事業にご参加の皆さまへ

貸館や事業に参加する際は、**室内履き・水分補給の為のお飲み物**をご持参ください。  
 館内には、自動販売機・授乳室もございます。

## 西柴方面、金沢文庫駅方面よりバスでお越しの方は

文17, 文18, 文19のバスに乗車「金沢文庫駅」、「西柴四丁目」、「称名寺東公園」などのバス停から乗車。  
 「八景島入口」下車(徒歩2分) →バスの進行方向に進み、柴町駐在所の隣です。

## シーサイドラインでお越しの方は

「海の公園柴口」で下車 八景島方面に200mほど進み、信号「八景島入口横断歩道を渡った所です。入口は1Fの奥です。

## 休館日 2月9日(月) / 3月9日(月)

貸館予約、図書/車椅子貸出・ラウンジ使用、  
 ウォーキングポイント・事業申し込み等もお休み  
 とさせていただきますのでご了承願います。

コピー機 あります A4 モノクロ 5円  
 ご自由にご利用いただけます。 カラー 10円  
 A4、A3の2サイズです。 A3 モノクロ 5円  
 両面印刷は倍の価格となります。 カラー 20円

## …困ったことはありませんか? 地域包括支援センターからのご案内

相談専用電話 **780-1152** 地域包括支援センター

受付時間: 9時~18時(月曜~土曜) ※休館日を除く(12/29~1/3と毎月第2月曜日が休館日)  
 9時~17時(日曜・祝日) ※左記以外の時間は相談専用コールセンターへ転送となります。

地域包括支援センター職員が訪問等で不在の時もございます。ご相談は事前にお電話でご予約をお願い致します。

