



フレイル予防健康講座

日時：

9月1日(火)10:00~11:30

長生き口腔講座 講師：横山 晃介氏

9月15日(火)10:00~11:30

健康講話と健康体操 講師：鈴木 拓氏

9月29日(火)10:00~11:30

栄養のとり方と簡単体操 講師：鈴木美和子氏

参加費：無料 定員：15名

持ち物：室内履き・飲み物



応募締切
8月25日

スマホ講座

今回の講座では**スマホ詐欺**について学びます。
大人数の講座では聞きたいことも、後半の個別相談で
スッキリ！皆さまのスマホの困ったを直接聞く講座です。

日 時：9月17日(木)

13:30~15:00

講 師：スマホサポーターズ！かなざわの皆様
峯岸 孝雄氏

対象者：どなたでも

定 員：8名

参加費：無料

持ち物：お手持ちのスマートフォン
(フル充電にしてお持ちください)



応募締切
9月10日

★参加希望者多数の場合は抽選とさせていただきます

心が軽くなる 終活のすすめ講座

終活に興味はあるけれど、まだ始められていない方へ。
専門アドバイザーが、終活のはじめ方や考え方をわかり
やすくお伝えし、「これならできるかも」と思えるきっかけ
をご紹介します。無理なく安心して取り組める、終活の第
一步を一緒に見つけましょう。

日 時：9月24日(木)

13:30~15:00

講 師：鎌滝 美紀氏

ものと心の生前整理アドバイザー

対象者：どなたでも

定 員：30名

参加費：無料



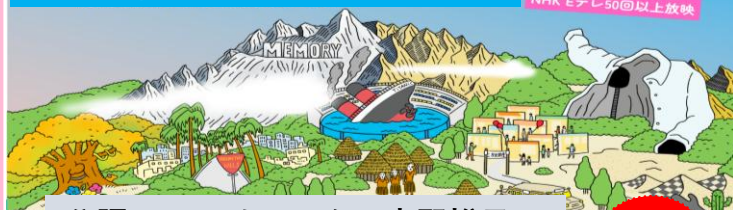
応募締切
9月20日

「認知症世界の歩き方」 実践ワークショップ

認知症のある方が見ている世界を映
像やカードワークを通じて体験しな
がら学びます。



シリーズ累計20万部
NHK Eテレ50回以上放映



公認ファシリテーター高野裕子

9月16日(水) 13:00~14:30

参加費：無料 定員：40名

応募締切
9月10日

おとなのレク☆タイム

最近覚えていた漢字が出てこない～
人と会ってお喋りする機会が減ってきた…
自分のペースでいきいき脳活してみませんか。

日 時：9月22日(火)

10月27日(火)

11月24日(火)

10:00~11:00

対象者：成人の方

定 員：10名 参加費：無料

持ち物：室内履き・飲み物



Enjoy! 歌謡フラ

昭和から平成の懐かしい歌謡曲に合わせ、フラダンスを
楽しみましょう!!足腰の不安な方も大歓迎！普段着のま
まで椅子に座って行うこともできます。

日 時：① 9月25日(金) 締切 9月18日

② 10月23日(金) 締切 10月16日

③ 11月27日(金) 締切 11月20日

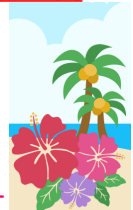
13:30~14:30

講 師：安西 みすず 先生

対象者：どなたでも

定 員：20名 参加費：500円

持ち物：飲み物



★参加希望者多数の場合は抽選とさせていただきます

よこはまシニアボランティア ポイント登録研修会

この制度は、高齢者のボランティア活動がご本人の介護
予防・健康維持の促進や社会参加・地域貢献を通じた生
きがいづくりを目的とします。貯めたポイントは、現金に
換金・寄付等にできる仕組みです。

日 時：10月6日(火)

10:00~11:30

対象者：満65歳以上で横浜市の介護
保険被保険者証をお持ちの方

定 員：20名程度

参加費：無料

応募締切
9月17日



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

Fax: 780-1153

横浜市金沢区柴町343番地の5

<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	9月7日・21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	9月8日(火)※8月は休み	11:00~13:00	【無料】 要予約	昼食希望の方 500円
歌の時間で Happy Songサロン	9月10日(木)※8月は休み	10:00~11:15	【300円】 要予約	毎月第2(木)開催 9/3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	9月16日(水)※8月は休み	10:00~11:00	【300円】 要予約	毎月第3(水)開催 *運動履き 9/9締切
【水曜日】夜のリラックスヨガ教室 Night Yoga	9月2日(水)・9月16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 *ヨガマット/運動着 締切:開催1週間前
【水曜日】インナーマッスルを鍛えます ナイト ピラティス	9月9日(水)※9月は1回のみ	19:00~20:00	【500円】 要予約	
作品を作りながらボランティア活動 かもめのアトリエ	9月4日(金)※8月は休み	10:00~11:30	【無料】 要予約	毎月第1(金)開催
一人百枚の持札を自分のペースで 百人一首を楽しもう	9月18日(金)※8月は休み	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	8月26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 ※入口で入館集計表に○のみご記入ください。		【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」の
横断歩道を渡った所です。入口は1Fの奥です。



休館日

8月10日(月) / 9月14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。

西柴地域ケアプラザはクールスポットとなっております



ラウンジや、土曜日開放のニーズ室は
暑さをしのげるクールスポットに
なっております。

自動販売機もございます。

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。

