

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
持ち物： 室内履き・飲み物



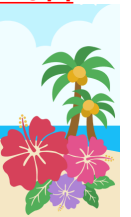
Enjoy! 歌謡フラ

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! 普段着のままでも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



元気を作る栄養のとり方

フレイル予防で食べて・動いて・作って元気!
簡単レシピと楽しい体操で、毎日の元気を
チャージしましょう。

日 時： 9月29日(火)
10:00～11:30

講 師： 管理栄養士・健康運動指導士
鈴木 美和子氏
持ち物： 室内履き・飲み物
参加費： 無料



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



不登校・引きこもりのお子さんの第3の居場所

フレンドリースペース金沢 講演会

「地域で支える子どもの居場所」

応募締切
10月5日

日 時： 10月8日(木)
13:30～15:00

会 場： 西柴地域ケアプラザ
対 象： どなたでも
定 員： 30名
参加費： 無料



フレンドリースペース金沢は金沢区と民間との協働による
ボランティア団体です。不登校児童生徒及び保護者への
支援を行っています。講演会ではフレンドリースペース金沢
の活動についての説明や、質問事項にもお答えします。
更に「活動にボランティアとして参加してみたい」という方に
ボランティアについての説明も行います。

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

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

西柴地域ケアプラザ・西柴コミュニティハウス

各種イベントもりだくさん！！

わくわく 秋まつり

2026. 11.8

10:00-15:00



オープニング

柴祭囃子保存会さまによる
オープニング



ショップ

新鮮 旬の野菜販売
甘い〜小柴の温州みかん
小物雑貨販売
和紙ハガキ・便せん等



飲食コーナー

揚げたて天ぷら 蕎麦・うどん
焼きたてパン&マフィン
五目いなり寿司 炊き込みご飯
フランクフルト 綿あめ
コーヒー
クッキー



ワークショップ

ディップアートブローチ

参加費 800円

各回 6名(事前申込みあり)

1回目 10:30〜

2回目 11:30〜



ゲーム・クイズラリー

金魚すくい (おもちゃ)
射的 輪投げ 空き缶ゲーム
謎解きゲーム
ゲーム5回券 100円 (予定)



健康ブース

体組成計 血管年齢
握力計等 血圧など
カラーユニバーサルデザイン
ブースもあります！



お問い合わせ：045-780-1150

★ 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	10月5日・19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	10月13日(火)	11:00~13:00	【無料】 要予約	昼食希望の方 ランチ代
歌の時間で HappySongサロン	10月8日(木)	10:00~11:15	【300円】 要予約	毎月第2(木)開催 10/1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	10月21日(水)	10:00~11:00	【300円】 要予約	毎月第3(水)開催 *運動履き10/14締切
【水曜日】夜のリラックスヨガ教室 Night Yoga	10月7日(水)・21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 ナイト ピラティス	10月14日(水)・28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	10月2日(金)	10:00~11:30	【無料】 要予約	偶数月第1(金)開催
1人百枚の特札を自分のペースで 百人一首を楽しもう	10月16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	10月28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

西柴地域ケアプラザ



みなとホルダー

対象者が
拡がります！



今までは、西柴地域ケアプラザの地域包括支援センター担当エリア在住の65歳以上の方が対象だった**みなとホルダー**が、障がいをお持ちの方も登録する事が出来るようになりました。(年齢制限も障害手帳の有無もありません)

～西柴地域ケアプラザ・西柴コミュニティハウスへのアクセス～

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。



貸館・相談以外にも気軽にご利用いただける施設です

図書コーナー



施設には、図書コーナーがございます。点字絵本や触って読める絵本を取り揃えた「りんごの棚」や認知症関連の書籍を揃えた「オレンジの棚」もあります。貸出し期間は、2週間で3冊借りることができます。また、ラウンジで読んでいただく事もできます。



車椅子の貸出し



急に車椅子が必要になった場合貸出しをしています。車椅子は3台用意しておりますが、貸出し中の場合がありますので事前のご予約をお願い致します。また、貸出期間は、3日間とさせていただきますが超える場合は、お申し出ください。

授乳室



施設には授乳室があります。赤ちゃんのおむつ替えや授乳ができるお部屋があるので、お気軽にご利用ください。

自動販売機



どなたでもご利用いただけます。現金の他にキャッシュレスでの支払いも可能です。どうぞご利用ください。

コピー機



ご自由にご利用いただけます。

A4	モノクロ	5円
	カラー	10円
A3	モノクロ	5円
	カラー	20円

休館日 9月14日(月) / 10月12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となっております。

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

地域包括支援センター 窓口相談時間変更のお知らせ

令和8年10月から、地域ケアプラザ窓口での相談時間が以下の通り変更になります。

月曜日から土曜日 9時～17時（日曜日・祝日はお休み）

休館日：年末年始・毎月第2月曜日

上記以外の時間及び休館日は相談専用コールセンターへ転送となります。

※地域ケアプラザの貸室等の開館時間については、これまでどおり変更ありません。

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。 **相談専用電話 780-1152**