

国際電話番号による 特殊詐欺が急増中!

+1や+44 などから始まる番号など、このような表示の電話にはでない、かけ直さないようご注意ください

+1 や+44 などから始まる国際電話番号を使用した特殊詐欺の電話が急増しています。国際電話番号からの電話には出ない、かけ直さないよう、ご注意ください。海外との電話が不要な方は、発信・着信を無償で休止できますので、下記までお問合せください。



海外との電話が不要な方は、発信・着信を無償で休止できます



国際電話不取扱受付センター 電話番号0120-210-364 (通話料無料)  
 取扱時間オペレータ案内: 平日午前9時から 午後5時まで  
 自動音声案内: 平日、土日祝 24 時間  
 (固定電話・ひかり電話が対象です。そのほかにも一定の条件がありますので、詳しくは申込みの際にご確認ください。)  
 出典: 神奈川県警察本部ホームページ

神奈川県警 国際電話

検索

←詳しい内容は こちらで検索

令和8年度 能見台地域ケアプラザ 年間事業一覧表

対象	事業名	内容	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	参加費
高齢	あおぞらサロン(13:30~15:00)	サロン	11	9	13	11	/	12	/	14	12	9	13	13	100円
	雀の学校(15:00~17:15)	健康麻雀	8	13	10	8	12	9	14	11	9	13	10	10	無料
	(講師はいません)		22	27	24	22	26	/	28	25	23	27	24	24	
	音読サロン(14:00~15:30)	音読	7	/	2	7	4	1	6	/	1	5	2	2	無料
	めだかの会(10:00~)	介護者の会	23	/	25	/	27	/	22	/	24	/	25	/	無料
	男性ストレッチ&トレーニング(10:00~11:30)	健康体操	20	18	15	20	17	21	19	16	21	18	15	15	400円
能見台フィットネスファン(10:00~11:00)	健康体操	27	25	22	27	24	28	26	23	28	25	22	22	300円	
子育て	にこにこ広場(10:00~11:30)(未就園児)	おやこ広場	17	15	19	17	21	18	16	20	18	15	19	19	100円
	おもちゃ病院(10:00~11:45)	おもちゃ修理	17	15	19	17	21	18	16	20	18	15	19	19	実費
障害	スマイルカフェ(10:30~11:30)	カフェ	28	26	23	28	18*	15*	27	24	22	26	16*	30*	100円
一般	囲碁サロン(13:30~16:30)(フリースペース)	囲碁の交流	4	2	6	4	1	5	3	7	5	/	6	6	無料
	18		16	20	18	15	19	17	21	19	16	20	20		
	手芸等	手芸	30	21		1・8			26						材料費
	リラックスダンスとまったりヨガ(13:30~15:00)	ダンス&ヨガ	15	20	17	15	19	16	21	18	16	20	17	17	300円
合同祭								10							

※新規募集をしていないものもあります。ご確認ください。

能見台地域ケアプラザ新聞

(社会福祉法人恩賜財団済生会の花)



なでしこ

第146号

横浜市能見台地域ケアプラザ  
 〒236-0058  
 横浜市金沢区能見台東2番1号  
 TEL: 045 (787) 0991  
 FAX: 045 (787) 0993  
 令和8年3月28日 発行

地域包括支援センターは高齢者の福祉・医療に関する身近な相談窓口です。来所相談の際は、お電話にてご予約いただきますようお願い申し上げます。

採用情報 居宅 ケアマネジャー ティ 介護・送迎スタッフ・看護師・調理員  
 包括 主任ケアマネジャー ♪応募前のお見学などお気軽にご連絡ください。

春のスワッグ作り

～母の日の贈り物や自分へのごほうびに～

開催日: 4月30日(木)  
 時間: 10時00分~11時30分  
 会場: 横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール  
 対象: 18歳以上の方  
 講師: 花の花吉 内田 静江氏  
 参加費: 2,000円(材料費として)  
 申込み: 4月10日(金)9時~ 申込先着順 15名迄  
 持ち物: 作品を持ち帰る袋・軍手・ハサミ(あれば花切りばさみ)



作品例(春のお花を使います)

ツールペイント体験

～絵が苦手でも大丈夫!オシャレなペンスタンド～



開催日: 5月21日(木)  
 時間: 13時00分~15時30分  
 会場: 横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール  
 対象: 18歳以上の方  
 講師: さはら ちかこ氏(金沢区街の先生)  
 参加費: 1,800円(材料費として)  
 申込み: 4月17日(金)9時~ 申込先着順 10名迄  
 持ち物: 無(汚れても大丈夫な服装でご参加ください。)



### 貸し室をご利用の団体の皆様へ

日頃よりケアプラザの貸し室をご利用いただき、また福祉保健活動にご協力いただきありがとうございます。

令和8年度は、団体登録の一斉更新の年となっております。令和8年3月末までの登録番号では4月以降の貸し室のご利用ができなくなります。お手続きがお済でない団体様は速やかに更新手続きをお願いいたします。

### 街の先生とフレイル予防 ～のどの健康トレーニング～



声のかすれや不調、気になりませんか？  
呼吸や発声のしかたに意識を向け、  
声のトレーニングをしましょう

日時：5月19日（火）10時00分～11時30分  
会場：横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール  
講師：糸乗 深雪氏（金沢区街の先生）  
対象：おおむね65歳以上の方 参加費：無料  
申込み：4月21日（火）9時～ 申込先着順20名

### 気ままサロン あおぞら

開催日：4月11日（土）  
時間：13時30分～15時00分  
会場：横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール  
内容：リノア  
参加費：100円（茶菓子代として）  
申込み：受付中

地域のみなさまがられあい楽しく集まるサロンです



開催日：5月9日（土）  
時間：13時30分～15時00分  
会場：横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール  
内容：フルート演奏  
参加費：100円（茶菓子代として）  
申込み：4月11日（土）9時～ 申込先着順30名迄

申込先指定の無い催しについては、下記までご連絡をお願いします。  
横浜市能見台地域ケアプラザ（電話：045-787-0991）

### 講演会 認知症を知り、これからの備えよう

認知症は特別な『誰か』のことではなく、とても身近なことです。自分のために、家族のために、一緒に考えてみませんか。

開催日：5月16日（土）  
15時30分～17時00分  
会場：横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール  
講師：はまと脳神経クリニック 野本 淳院長  
参加費：無料 申込先着順 35名  
申込み：4月16日（木）9時～

### 介護者のつどい めだかの会

男性介護者も参加中

介護のことで普段困っていることや不安、疑問等を話し合う情報交換の場です。介護の合間にちょっと息抜きしませんか？



〈おしゃべりの会〉  
開催日：4月23日（木）  
時間：10時00分～11時30分  
会場：横浜市能見台地域ケアプラザ ボランティアルーム  
参加費：無料 申込み：不要

### 健やかに暮らし続けるための フレイル予防教室 ～栄養・運動・お口の健康のポイントを学ぼう～



	① 栄養	② 運動・コグニサイズ	③ オーラルフレイル予防
開催日	5月28日（木） 10時00分～11時30分	6月11日（木） 13時30分～15時00分	6月25日（木） 13時30分～15時00分
講師	管理栄養士・健康運動指導士 鈴木 美和子氏	健康づくり総合研究所 所長 健康運動指導士 高垣 茂子氏	宮崎歯科医院 宮崎 暁男院長
会場	横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール		
対象	おおむね65歳以上の方 原則全3回参加できる方 参加費：無料		
申込み	5月8日（金）9時～ 申込先着順20名迄		

### デイサービスたより

運転管理者とドライバースタッフが、無事故無違反で交通事故防止に貢献したと表彰を受けました。常に安全運転でご利用者様をお守りしています。今後も事故のない送迎を心がけます。

