



# 横浜市 樽町地域ケアプラザ

令和4年 3月号

発行第 232 号 指定管理者  
社会福祉法人横浜共生会  
横浜市樽町地域ケアプラザ  
港北区樽町 1-22-46  
TEL532-2501 FAX533-0025  
発行責任者：藤塚政敏

横浜市樽町地域ケアプラザ主催

## 《ご近所の先生シリーズ》



ほどよく身体を動かしてリフレッシュ！  
初めての方にもおススメです

# リラックス ヨガ

- 開催日 : 令和4年**4月21日(木)**  
 時間 : 10時～11時30分(9時45分より受付)  
 定員 : 15名(先着順)  
 対象 : 普段運動をしていない方  
 ※ケアプラザを利用した事がない方を優先します。  
 会場 : 横浜市樽町地域ケアプラザ 2階多目的ホール  
 内容 : 初心者向けの簡単なヨガを行います  
 講師 : 黒川 亮子氏  
 (樽町ヨガサークルシャンティ講師・HOTYOGA インストラクター)  
 参加費 : 300円  
 持ち物 : 動きやすい服装 ヨガマットまたはバスタオル 飲み物  
 申込み : 3月31日(木)より(先着順)



※駐車スペースがございません。お車でのご来館はご遠慮下さい。

◆お申込み・お問い合わせ◆  
横浜市樽町地域ケアプラザ  
TEL:532-2501

- 《 利用についてのお願い 》  
 ◆新型コロナウイルス感染症の影響により延期または中止となる場合がございます。  
 以下の取組みについてご協力をお願いしております。  
 ・入館時の手指消毒と検温、マスク着用のご協力  
 ・体調がすぐれない場合は参加をお控えください。

## 3月のイベントカレンダー

横浜市樽町地域ケアプラザ



新型コロナウイルスの影響のためイベントは、各代表または樽町地域ケアプラザ  
(TEL532-2501) までお問い合わせください。

主催：横浜共生会 地域ケアプラザ 4 館（新吉田×下田×樽町×新羽）

# 心のバリアフリープロジェクト

✿ 福祉作業所の活動を知ろう！ ✿

～地域活動ホーム・地域活動支援センターって？～

オンライン  
可能

みなさまの住む町には福祉作業所がいくつもあるのをご存じですか？  
今回は4つの事業所にご協力いただき日頃の活動の様子などをご紹介します。  
自分の地域のこと、福祉のことをもっと知ってみましょう♪

日時：令和4年 3月29日（火）10時～11時30分

定員：オンライン参加20名 会場参加15名

会場：横浜市樽町地域ケアプラザ 多目的ホール

内容：4つの事業所より日頃の活動の様子や成り立ちなどをお話しします。

協力作業所：  
・障害者地域ホーム ともだちの丘  
・地域活動支援センター セサミ香房  
・地域活動支援センター という  
・中途障害者地域活動センター 港北根っこの会

対象：関心ある方どなたでも 参加費： 無料

申込：会場とオンラインでの開催となります。3月1日（火）より受付

会場での参加： 電話・来館でのお申込み

オンラインでの参加：下記メールアドレスまたは

2次元バーコードよりお申込みください。

[uketsuke@tarumachi-cp.org](mailto:uketsuke@tarumachi-cp.org)

※お名前、電話番号、住所をお知らせください。

※当日はZOOMを使用します。お申込みいただいた方には後日参加URLと資料を郵送致します。連絡がない場合には、お手数をおかけしますがケアプラザまでご連絡ください。

◆お申込み・お問い合わせ◆  
横浜市樽町地域ケアプラザ  
TEL: 532-2501

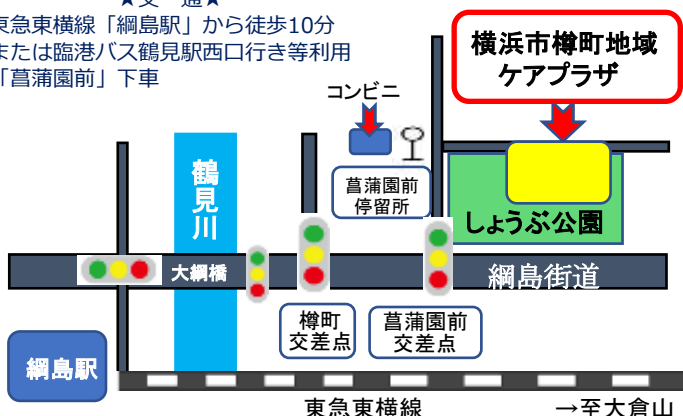


## <編集後記>

最近新たな趣味として料理にはまっています。今年はおうち時間が増えた事もあり、旬な食材を選び様々な料理をしています。いま挑戦しているのは、店頭に並び始めた『新じゃが』です。料理の苦手な私でも、ネットや本のレシピを参考にして、美味しく作ることができています。 by えびっち

## 《横浜市樽町地域ケアプラザ案内》

★交通★  
東急東横線「網島駅」から徒歩10分  
または臨港バス鶴見駅西口行き等利用  
「菖蒲園前」下車



〒222-0001 横浜市港北区樽町 1-22-46

TEL：045-532-2501 FAX：045-533-0025

ホームページ <https://www.y-kyousei.or.jp/tarumachi-cp/>

地域活動交流ブログ <http://ameblo.jp/taru-cp/>

※駐輪場はありますが、  
駐車スペースがございません。  
お車でのご来館はご遠慮ください。

