

横浜市樽町地域ケアプラザ からのお知らせ 令和8年 5月号

発行第282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

令和8年度 横浜市樽町地域ケアプラザ主催



樽町 GoGo健康！講座 ～フレイルを予防しましょう～

フレイルとは、介護が必要になる手前の状態です。
無理なく自分のペースで取り組めるセルフケアを学んでみませんか？
計3日間の連続講座、単発参加もOK！

日にち
内容

- ① 5月14日(木) ロコモ予防体操・口腔講座
- ② 6月11日(木) ロコモ予防体操・お役立ち情報ミニ講座
- ③ 7月 9日(木) ロコモ予防体操・栄養講座

時間

全て13:30～15:00

会場

樽町地域ケアプラザ 2階多目的ホール

定員

15名(事前申込・先着順) **参加費 無料**

対象

概ね65歳以上の方

持ち物

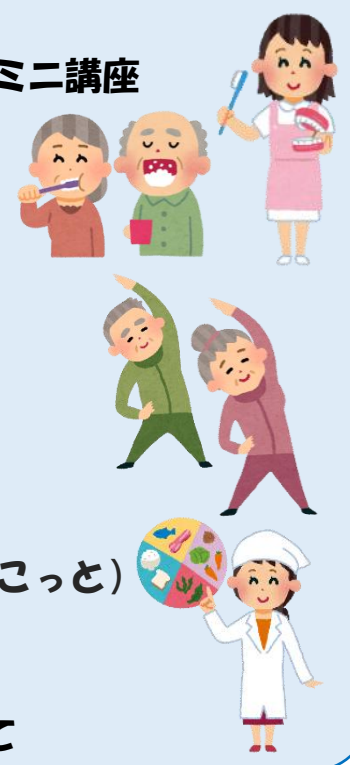
内履き、飲み物、筆記用具

講師

体操…松村 祥子先生 (メディカルフィットネスにこっと)
栄養…古家 杏香先生 (みずほクリニック港北)
口腔…宮前 佳子先生 (港北区歯科医師会)

申込み

4月14日(火) 9:00～ 窓口又はお電話にて



横浜市樽町地域ケアプラザ主催

「エンディングノート書き方講座」



終活って何をしたらいいのだろう？



家族のために何かしておきたい

⇒これから先の“もしも”に備えて、できることを考えてみませんか？



開催日 令和8年6月23日(火)
時間 13:30～15:00
会場 樽町地域ケアプラザ 2階多目的ホール
定員 35名(要予約・先着順)
対象 港北区在住の方
参加費 無料
講師 湯口行政書士事務所 湯口 智子氏
(行政書士・民生委員・終活カウンセラー)
申込み 5月22日(金) 9:00～ 窓口又はお電話にて受付



港北区版エンディングノートをプレゼント

お申込・お問い合わせ
横浜市樽町地域ケアプラザ TEL:045-532-2501



令和8年5月 横浜市樽町地域ケアプラザ イベントカレンダー

*各イベントのお問い合わせ先 横浜市樽町地域ケアプラザ TEL:532-2501

日	月	火	水	木	金	土
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>5月</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤字 親子の交流 青字 ケアプラザ事業 (ケアプラザ会場以外のみ場所記載) 緑字 地域が主催の事業 </div> <div style="width: 20%;"> <ul style="list-style-type: none"> ① 申込制 ② 参加費あり </div> <div style="width: 20%;"> <p>玄関前マルシェ (福祉作業販売所) 11:15~12:45 ※雨天中止</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>1 13:30~②③ <u>サロンつくし</u> (高齢者向けサロン)</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>2 9:30~ ① <u>モルック体験</u></p> </div> </div>						
3	4	5	6	7	8	9
			10:00~ <u>ちびたる</u>	10:00~ <u>ほほえみ</u> (園芸ボランティア) 12:00~①② <u>ミニ樽サロン</u> (精神保健サロン)	10:00~① <u>健康づくり</u> <u>お楽しみ講座</u> 13:30~② <u>たるちゃんカフェ</u>	
10 10:00~② <u>樽町ボッチャ</u> <u>同好会</u>	11	12 9:30~ <u>子育て支援者</u> <u>会場</u> 17:30~②③ <u>樽町なごみ食堂</u> (地域食堂)	13 13:00~ <u>囲碁将棋サロン</u>	14 13:30~① <u>GoGo健康講座</u> (ロコモ予防体操 ・口腔講座)	15 10:00~ <u>ちびたる</u> 13:30~②③ <u>サロンつくし</u> (高齢者向けサロン)	16 10:00~② <u>地元樽町志隆の会</u> (歌と落語)
17 	18	19 9:30~ <u>子育て支援者</u> <u>会場</u>	20 10:00~ <u>赤ちゃん会</u> 12:00~②③ <u>樽町わかば会</u> (高齢者向け昼食会)	21 10:00~ <u>ほほえみ</u> (園芸ボランティア)	22 13:30~② <u>ふれあい広場</u> <u>花しょうぶ</u> (高齢者向け ミニデイサービス)	23
24 31 10:00~②③ <u>ご近所の先生</u> <u>コサージュ作り</u>	25 <u>休館日</u>	26 9:30~ <u>子育て支援者</u> <u>会場</u>	27	28	29	30

・たるちゃん文庫（5月のお休みは25日です）ご利用時間 午前10時~12時・午後13時~15時

♪ご好評につき今年も開催♪

ウクレレココナッツ主催

「樽de歌声♪全国歌碑めぐり」

全国各地にある歌碑の名曲をウクレレ伴奏で一緒に歌いませんか♪

開催日：6月3日（水）

時間：13:30~14:45

会場：樽町地域ケアプラザ2階
多目的ホール

対象：どなたでも

費用：無料

申込み：不要



ご近所の先生シリーズ

バラのコサージュ作り教室

日時：令和8年5月31日（日）

10:00~12:00

会場：樽町地域ケアプラザ 2階多目的ホール

講師：深谷とみ子氏

定員：10名

参加費：500円（材料費として）

持ち物：カッター、飲み物

お申込：5月10日（日）10:00~

窓口またはお電話にて受付



ソフト紙ねんどを使用して、鮮やかでカラフルなバラのコサージュを作成していただけます。
お子さんから、シニアの方までどなたでもご参加
作品例（イメージ） できます。

《横浜市樽町地域ケアプラザ案内》

〒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。

