



横浜市 樽町地域ケアプラザ

令和8年 9月号

発行第286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

綱島

令和8年度 横浜市樽町地域ケアプラザ主催

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？

開催日：① 9月24日(木) 栄養講座・ロコモ予防体操

② 10月22日(木) 口腔講座・ロコモ予防体操

③ 11月26日(木) ロコモ予防体操・お役立ち情報ミニ講座

時間：10:00～11:30

対象：概ね65歳以上の方

内容：栄養講座・ロコモ予防体操

持ち物：飲み物、筆記用具

会場：つなしま交流室

参加費：無料

(港北区綱島西2-11-5 ユニオニ綱島2階) 申込み：8月25日(火) 10:00～

定員：10名(事前申込・先着順)

窓口又はお電話にて

毎月1回の3回シリーズとなりますが、単発参加もOKです。

★講師★

体操…松村 祥子 先生
(メディカルフィットネスにっこ)

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)



樽町地域ケアプラザ ハロウィン特別企画

共催：地域密着型ゆにと wanocoto

ハロウィンdeおそうじ大作戦

ハロウィンの可愛い帽子を手作りして、みんなで仮装しながら、
ゲーム形式で町のゴミ拾いをしましょう！

開催日：令和8年10月18日(日)

時間：10:00～12:00(受付9:45～)

集合場所：樽町地域ケアプラザ

(活動場所は、ケアプラザ内と周辺地域になります)

対象：どなたでも

定員：12名(先着順)

参加費：100円(保険代・お菓子代)

持ち物：手袋(汚れても良い軍手など)・飲み物

申込み：10月2日(金) 10:00～ お電話又は窓口にて



作品イメージ



当日のプログラム



- ① かぼちゃの帽子作り
- ② ゴミ拾い競争

②はチームに分かれて近隣を歩きながらゴミ拾いをさせていただきます。

※雨天の場合は、内容を一部変更します。(室内でのゲームを予定)

師岡地区社会福祉協議会主催

師岡わあいわあい広場

今年も楽しいイベントや飲食販売などが盛りだくさん!!

開催日：令和8年9月27日(日)

時間：10:00～14:00

会場：師岡町会館

(港北区師岡町329)



樽町地域ケアプラザも車いす体験・福祉用具展示コーナーに出展!



樽ケアまつり開催しました



7月25日(土)にたるまち盆踊り大会と共に開催しました。
今年は「F・マリノススポーツクラブ」にも参加協力して
いただき、ゲームコーナーやマリノス ske の登場で会場は
大盛り上がりとなりました!



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



樽町地域ケアプラザ イベント カレンダー

こちらをチェックしてみてください



ホームページ ブログ Instagram



スマートフォンのカメラで読み取れます

●桃字 親子の交流 ●緑字 地域が主催の事業 ●青字 ケアプラザ事業 (ケアプラザ会場以外のみ場所記載)
●(申) 申込制 ●(参) 参加費あり ★たるちゃん文庫ご利用時間 10時～12時, 13時～15時 (9/28お休み)

日	月	火	水	木	金	土
玄関前マルシェ (福祉作業所販売)は 9月までお休みです 		1 9:30～ 子育て 支援者会場 17:30～(参)(申) 樽町なごみ食堂	2 10:00～ ちびたる	3 10:00～ 園芸ボランティア ほほえみ 12:00～(参)(申) ミニ樽サロン	4 14:00～ サロンつくし	5 10:00～ モルック体験 (申)
6	7	8 9:30～ 子育て 支援者会場	9 13:00～ 囲碁将棋サロン	10	11 13:30～ たるちゃん カフェ	12
13 10:00～ 樽町ボッチャ 同好会 (参)	14	15 9:30～ 子育て 支援者会場	16 10:00～ 赤ちゃん会	17 10:00～ 園芸ボランティア ほほえみ	18 10:00～ ちびたる 14:00～ サロンつくし	19 10:00～ 地元樽町 志隆の会 (参)
20 12:00～ 樽町わかば会 (参)(申)	21	22	23	24	25 13:30～ ふれあい広場 花しょうぶ (参)	26
27	28 休館日	29 9:30～ 子育て 支援者会場	30	・たるちゃんカフェ:認知症カフェ ・ミニ樽サロン:精神保健サロン ・サロンつくし:高齢者向けサロン ・樽町なごみ食堂:地域食堂 ・樽町わかば会:高齢者向け昼食会 ・ふれあい広場花しょうぶ:高齢者向けミニデイサービス		

※天候や主催者の事情により、変更や休会になる場合がございます。

地域ケアプラザの福祉保健の窓口相談時間変更について

令和8年10月から、地域ケアプラザの窓口相談時間を「月～土曜日の日中」に変更します。「日・祝日の日中」はコールセンターで対応しますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

樽町地域ケアプラザ相談専用電話：045-532-2502

- ★開館時間 (お部屋の貸出) はこれまで通り変更はございません。
- ★代表電話 (045-532-2501) は日・祝日も繋がりますが、相談担当者は不在となります。

「つなしま相談室・交流室」について (045-534-1220)
★相談時間は、土日祝日を除く9時～17時となります。
★交流室 (お部屋の貸出) は、これまで通り変更はございません。

令和8年10月から		
月～土	9～17時	窓口・電話相談 地域ケアプラザ
	17～翌9時	電話相談 コールセンター
日・祝	9～翌9時	電話相談 コールセンター

<横浜市樽町地域ケアプラザ>

〒222-0001 横浜市港北区樽町1-22-46 TEL:045-532-2501 FAX:045-533-0025

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。