



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

- ①5月14日(木) ロコモ予防体操・口腔講座
- ②6月11日(木) ロコモ予防体操・お役立ち情報ミニ講座
- ③7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 様子先生 (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
5月		・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	・(申) 申込制 ・(参) 参加費あり	・玄関前マルシェ (福祉作業販売所) 11:15~12:45 ※雨天中止	1 13:30~(参)(申) サロンつくし (高齢者向けサロン)	2 9:30~ (申) モルック体験
3	4	5	6	7	8	9
			10:00~ ちびたる	10:00~ ほほえみ (園芸ボランティア) 12:00~(申)(参) ミニ樽サロン (精神保健サロン)	10:00~(申) 健康づくり お楽しみ講座 13:30~(参) たるちゃんカフェ	
10 10:00~(参) 樽町ポッチャ 同好会	11	12 9:30~ 子育て支援者 会場 17:30~(参)(申) 樽町なごみ食堂 (地域食堂)	13 13:00~ 囲碁将棋サロン	14 13:30~(申) GoGo健康講座 (ロコモ予防体操 ・口腔講座)	15 10:00~ ちびたる 13:30~(参)(申) サロンつくし (高齢者向けサロン)	16 10:00~(参) 地元樽町志隆の会 (歌と落語)
17	18	19 9:30~ 子育て支援者 会場	20 10:00~ 赤ちゃん会 12:00~(参)(申) 樽町わかば会 (高齢者向け昼食会)	21 10:00~ ほほえみ (園芸ボランティア)	22 13:30~(参) ふれあい広場 花しょうぶ (高齢者向け ミニデイサービス)	23
24 31 10:00~(参)(申) ご近所の先生 コサージュ作り	25 休館日	26 9:30~ 子育て支援者 会場	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いただけます。

《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。

