



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28 ~17時 :17時閉館	29 ~18時 :18時閉館	30 ~21時 :21時閉館	1 ~18時 美力アツズ体操 わいわい城郷	2 ~18時 両親教室 行政書士無料相談 大人の部活動 「モレックで遊ぼう」 (小机駅前広場)	3 ~17時 おおきくなあれ たまりBAこづくえ	4 ~21時 ポイストレーニング 講座①
5 ~17時	6 ~18時	7 ~18時 花桜会 ごほうハウス	8 ~21時 小机赤ちゃん会	9 ~18時 城郷ひろば ひといさかフェ 手話の輪	10 ~18時	11 ~18時 親子リズム体操 障がい理解と外出支援 ① (地区センター-中小会議室)
12 ~17時	13 ~17時 フアラザ城郷 ひなたぼっこ	14 ~18時 小机シネマ わいわい城郷 ごほうハウス	15 ~18時 おやかかフェ しろさと地区放課後 フアラザ	16 ~21時 ポイストレーニング 講座②	17 ~18時 美力アツズ体操 育てる縁	18 ~18時
19 ~17時	20 ~18時	21 ~18時 花桜会 わいわい城郷 ごほうハウス	22 ~21時 おおきくなあれ たまりBAこづくえ 桶の木学園	23 ~18時 城郷ひろば 手話の輪	24 ~18時 美力アツズ体操 シニアを元気にする講座 ② 座談会+脳トレゲーム	25 ~18時 音楽市場(流星さん ピアノコンサート) 大人の部活動
26 ~17時 ダン・ラン	27 休館日	28 ~18時 フアラザ城郷 ごほうハウス	29 ~18時 協力医講演会 しろさと地区放課後 フアラザ	30 ~18時 もしもに備える！ みんなの防災ごはん 講座	31 ~18時	



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	29	30	31	1 障がい理解と外出支援 ② (地区センター-中小会議室) 愛宕ハロウィン
2	3	4	5	6 元気の秘訣は食にあり！ 寒さに負けない栄養講座	7	8
9	10	11	12	13 ひといさかフェ	14 介護者のつとめ	15 城郷フェスタ
16 城郷フェスタ	17 親子リズム体操 (岸根倶楽部) GOGO健康教室 ヨガニサイス	18	19	20	21 育てる縁	22
23	24	25 休館日	26	27	28 シニアを元気にする講座 ③ 座談会+脳トレゲーム	29 NEW 自転車マナー教室 (地区センター-中小会議室)
30	1	2	3	4	5	6



# 城郷だより

令和7年10月 第219号

発行：横浜市城郷小机地域ケアプラザ  
TEL：045-478-1133  
FAX：045-478-1155  
発行責任者：宮原 多佳子

城郷小机地区センター・城郷小机地域ケアプラザ共催事業

## 城郷フェスタ 2025

今年も地域の皆さんに楽しんでいただけるプログラムを  
たくさんご用意して皆さまのご来場をお待ちしています！

11月15日(土) 9:30~16:00

11月16日(日) 9:30~15:00

### 飲食・物販 コーナー

焼き鳥 豚汁 カレー  
パン コーヒー 和菓子  
赤飯 焼菓子 わたあめ  
ポップコーン  
野菜・花苗

### お楽しみ コーナー

1階 城郷レトロ横丁  
万華鏡づくり 紙芝居など  
2階 おはなしの部屋  
人形劇 ゲーム

### 実技 パフォーマンス発表

ダンス 演奏  
コーラス 劇  
太極拳 気功 など

### 展示・模擬/体験教室

水彩画 書道  
手芸作品 絵手紙  
着付け体験  
パソコン体験  
など

城郷小机地域ケアプラザ  
イメージキャラクター  
しろえっこちゃん

- マスクの着用は個人の判断を基本とします
- 上履きと下足入れは各自でご持参ください。
- 当ケアプラザに駐車場はございません。公共の交通機関等をご利用ください。

# GO GO 健康! いきいき脳トレ体操～脳と体を鍛える新習慣～

頭も体もイキイキ！脳と体を同時に鍛える新習慣を始めませんか？  
 コグニサイズで、記憶力アップ、運動能力向上を目指しましょう！

令和7年11月17日(月)、12月15日(月)、令和8年1月19日(月)

場所：1回目のみ城郷小机地区センター・3F 中小会議室、  
 2, 3回目城郷小机地域ケアプラザ・多目的ホール

講師：beawake 生田目小春先生

対象：概ね65歳以上 参加費：無料

持ち物：上履き(2, 3回目のみ)、水分補給用飲料

申込み：10月6日(月)10:00～ 電話又は窓口まで

10:00～11:30

定員：25名(先着順)  
 ご希望の方はお早めにお申し込みください。



## 元気の秘訣は食にあり！ 寒さに負けない栄養講座

火を使わず手軽に作れるレシピの紹介と試食を交えながら、健康に役立つ栄養のポイントをわかりやすくお伝えします。

令和7年11月6日(木)10:00～11:30

【場所】城郷小机地域ケアプラザ  
 多目的ホール

【講師】管理栄養士 赤堀智子先生

【対象】概ね65歳以上の方

【参加費】無料

【持ち物】上履き、筆記用具、水分補給用飲料

【定員】25名(先着順)

【申込み】受付中

電話又は窓口まで



## 《協力医講演会》高血圧と心臓病最前線 ～心臓を守る、今日から出来ること～

高血圧と心臓病の最新情報をお届けします。

令和7年10月29日(水)10:00～11:30

《場所》城郷小机地域ケアプラザ  
 多目的ホール

《講師》協力医/新横浜循環器・内科  
 院長 向井 済医師

《対象》高血圧や心臓病に興味のある方

《参加費》無料

《持ち物》上履き、筆記用具、水分補給用飲料

《定員》25名(先着順)

《申込み》受付中

電話又は窓口まで



## 生活支援体制整備事業

担当：今脇

### サービスB(通所型)に参加してみませんか!?

ボランティアなど地域の方々を中心に運営する、介護予防を目的とした高齢者サロンです。横浜市の補助金を受けながら運営されています。城郷地区では通所型が2箇所あり、体操や脳トレなど工夫を凝らしたプログラムを実施しています。対象は主に介護保険の要支援1・2の認定を受けた方等ですが、認定を受けていない方も大歓迎です♪地域の身近な居場所として、生きがいや役割づくりとしてもオススメです!

#### 町カフェ城郷ノスタルジア



毎週水曜 12:30～15:30  
 参加費：400円(飲み物付)  
 会場：鳥山町1013  
 ☎045-900-8565

#### ホッとカフェ小机



毎週金曜 10:00～13:00  
 参加費：700円(昼食含む)  
 会場：小机町2468 飯田ハイツ  
 ☎045-473-6300

※内容や時間は変更する場合があります。団体にお問い合わせください。

## 居宅：ケアマネジャー

担当：川野(管理者)・保坂・田端・井部



### 教えて! ケアマネさん



#### Q 自宅で診察を受けることはできますか?

A 「訪問診療」を行っている医療機関があります。病気や障害により通院困難な利用者様の自宅に医師が計画的かつ定期的に訪問して行うサービスです。診察、健康管理に加え緊急時の対応や入院手配なども行い、24時間体制で利用者様の在宅療養をサポートします。住み慣れた自宅で安心して療養生活を送ることができ、医療や介護に関する相談もまとめて行えます。通院が困難な方にとって、住み慣れた環境で質の高い医療を継続的に受けるための重要なサービスです。詳しくは担当ケアマネジャーにご相談下さい。

## 親子リズム体操

ボールやスカーフを使って楽しく遊びましょう!

日時：11月17日(月)10:15～11:15

場所：岸根倶楽部(港北区岸根町364)

対象：概ね1歳半～3歳

あんよ、たっちができるくらい

参加費：200円釣銭のないようご用意ください

申込：受付中

岸根以外の方も  
 大歓迎♡



## 自転車マナー教室

港北警察署 三宅さん

～ルールを守って安全に～

違反行為に対して反則金を科す制度が、  
 2026年4月1日から施行され16歳以上が対象となります

日時：R7年11月29日(土)10:30～11:30

場所：城郷小机地区センター中会議室

対象：どなたでも(お子さん同伴大歓迎)

定員：40名

参加費：無料

持ち物：水分補給用飲み物



共催 城郷小机地区センター

## 通所介護：デイサービス

担当：鈴木(管理者)・栗原・江川・松下・斉藤

### 夏祭りを開催しました!

毎年恒例のデイサービスの夏祭りを8月19日に開催しました。ボランティアさんに浴衣の着付けや盆踊りでご協力いただいたり、近隣の町内会から和太鼓をお借りしたりと、地域の皆様からのご支援もあり、とてもぎやかな楽しい1日となりました!(^^)!



【お申込み・お問い合わせ】

横浜市城郷小机地域ケアプラザ 電話：045-478-1133

受付時間：9:00～17:00

