

2月	~17時	:17時閉館	~18時	:18時閉館	~21時	:21時閉館	:喫茶
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	

1 ~17時	2 ~18時	3 ~18時 花桜会 ごほうハウス	4 ~18時 小机赤ちゃん会 たまIBAこづくえ	5 ~21時 手話の輪	6 ~18時 美力アツ体操 わいわい城郷	7 ~18時 健康フェスタDay2 自分を知る測定体操Day NEW
8 ~17時 コーヒー講座① NEW	9 ~18時 フラガ城郷 ひなたぼっこ	10 ~18時 小机シネマ ごほうハウス わいわい城郷	11 ~17時 育てて楽しむカ ラーリーの花壇 NEW	12 ~21時 城郷ひろば ひといきカフェ 手話の輪	13 ~21時	14 ~18時 親子リズム体操
15 ~17時 みんなの音楽会 ピアノ/Ko-sei onステージ NEW	16 ~17時 GOGO健康教室	17 ~18時 花桜会 ごほうハウス わいわい城郷	18 ~18時 おやかカフェ しろさと地区放課 後フラガ	19 ~21時 手話の輪	20 ~18時 美力アツ体操 育てる緑	21 ~18時
22 ~17時 ダン・ラン (男同士の昼食会)	23 ~17時 フラガ城郷	24 休館日	25 ~21時 おおきくおあれ たまIBAこづくえ	26 ~18時 城郷ひろば じぶんじかん+~ 体と心の整え方~ NEW	27 ~18時 美力アツ体操	28 ~18時

当月はケアプラザ事業と毎月定期開催している福祉保活動団体を掲載、次月はケアプラザ事業のみ掲載しています。

3月	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

1 コーヒー講座②	2	3	4	5	6	7 ぽかぽかおはなひろば
8	9	10	11	12 ひといきカフェ	13 介護者のつどい	14 おやかカフェ
15 城郷うたひろば	16	17	18	19	20	21
22	23 休館日	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4



しろえっこちゃん

城郷だより

発行日：令和8年2月号 第223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

バリスタに学ぶ！ はじめての珈琲講座

第1回 コーヒーの知識と味覚体験 2月8日(日) 13:00~15:00

第2回 ドリップワークショップ 3月1日(日) 13:00~15:00

第3回 実践編！ 4月9日(木) 13:30~15:00「ひといきカフェ」にて

【講師】バリスタ 紋田毅氏

【定員】20名 先着順 ※受付中

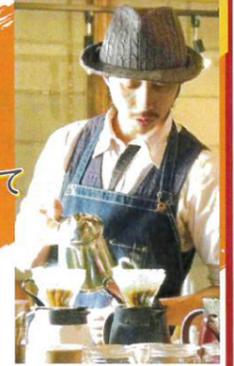
【参加費】300円/回

【協力】コーヒーサロンわいわい城郷

【持ち物】上履き、筆記用具、手拭きタオル

【会場】多目的ホール・調理室

※初回から受講できない場合はご相談ください。



じぶんじかん+

~カラダとこころの整え方~

予約受付中

前半部分

頭をすっきりさせ
心も体もほぐす、
気軽にできる体操
を行います。

後半部分

エンディングノート
について分かりやす
くお話ししながら、
実際に一緒に書いて
いきます。

2月26日(木) 14:00~16:15

場所：城郷小机地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：前半体操部分 港北スポーツセンター

後半書き方部分 田中弘毅先生

持ち物：上履き、飲み物、筆記用具

定員：25名(先着順)

申込み：随時受付中 電話または窓口まで

無料

前半・後半の2本立て！

お花見ウォーキング~歩いて・見て・春を満喫~

皆さんと一緒に、桜を見ながら歩く「お花見ウォーキング」歩きやすいペースで、
ゆっくり春を感じながら楽しく過ごしましょう。【城郷地区保健活動推進員共催】

無料

《日時》令和8年4月4日(土) 9:30 集合 所要時間2時間程度

《集合場所》小机駅(北口)《コース》小机駅~日産スタジアム~桜並木~草木広場~小机駅

※雨天時 日産スタジアム内をウォーキング (集合場所・ウォーターパーク入り口前)

《定員》20名《持ち物》水分補給用飲物、タオル 動きやすい服装、靴でお越しください。

《申込み》随時受付中 城郷小机地域ケアプラザ お電話又は窓口まで

○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。

春いっぱいのおはなし会



日時：令和8年3月7日(土)10:30~11:30
 場所：城郷小机地域ケアプラザ 多目的ホール
 内容：パネル・巻物・ブラックライト シアターなど
 定員：30人(先着順)
 申込：2月7日(土)~お電話または窓口にて

赤ちゃんからおじいちゃんおばあちゃん、どなたでも!

共催：おはなしグループぽかぽか

参加費無料

◆◆◆ご報告：貸館大掃除◆◆◆

昨年12月27日に、貸館利用団体さん18団体22名の方にご協力いただき、貸館大掃除を行いました。皆さん積極的に取り組んでいただき、おかげさまで館内はすっかり綺麗になり、新しい年を迎えることができました。ありがとうございました◆



城郷うたひろば

日 時 令和8年3月15(日)
 13:30~14:30

対象者 どなたでも
 場所 多目的ホール
 定員 30名先着順 要予約
 参加費 無料

懐かしいあの歌、この歌を、みなさんで楽しく歌う場です♪
 歌が好きな方も、歌うのは久しぶりという方も、お気軽にご参加ください

Welcome!

上履き忘れずに



いきいき脳トレ体操 脳と体を同時に鍛える新習慣!

皆様の声にお応えして追加決定!

今期大好評だった講座!今回追加開催します。
 初めての方も大歓迎!笑いながら楽しく取り組める認知症予防の体操です!

日時：令和8年2月16日(月) 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：be awake 定員：先着25名
 持ち物：上履き、タオル、水分補給用飲料
 申込み：随時受付中 電話又は窓口まで

無料

参加者募集中

【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

生活支援体制整備事業 城郷地区民生委員児童委員協議会による

「地域食堂しろさと」賑わいました!



新年1月7日に、昨年8月の開催に続き2回目を開催しました。城郷地区民生委員児童委員の皆さんが作った美味しいカレーを110食提供しました!!

前半は地域の高齢者や未就学児のいる親子が、後半は学校が終わってから小学生が続々と食べに来られ、終始多くの方で賑わっていました。「家族みんなで来ました」「一人でも入りやすい雰囲気」など子どもから高齢者まで美味しいカレーを食べながらお話はずお会となりました。中には、カレーの良い匂いに誘われて覗いたら、窓から「どうぞ～」と声をかけてもらって来ましたという方も。

民生委員児童委員のスタッフさんたちも、お部屋の装飾を工夫されたり、食べに来られた方にお声をかけて迎えられたり、細やかな温かい食堂となりました☆次回も食べたい!というお声を多数頂いております!!

担当：今脇



居宅：ケアマネジャー

担当：川野(管理者)・保坂・田端



教えて!ケアマネさん



Q.ケアマネジャーは何の為に自宅に訪問するの?

A.ケアマネジャーが定期的に利用者の自宅を訪問することをモニタリング訪問と言います。介護保険サービスを利用している場合、必ず要介護の方は少なくとも月に1回、要支援の方は少なくとも3カ月に1回はケアマネジャーが自宅を訪問する義務があります。この訪問により利用者の心身の状態や生活状況、家族の介護負担に変化がないかなどを確認し、介護保険サービスが適切に実施されているか、新たな問題や困りごとが発生していないかを確認します。この情報を基にサービス内容の見直しや介護保険サービスの事業所との調整を行い、利用者のよりよい在宅生活の維持・向上を目指しています。

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(生活相談員)

年末に開催した企画のご紹介です!

デイサービスでは季節感を大切にしており、年中行事を取り入れた企画を行っています。

12月末はご利用者・職員のデュエットでの『小机デイサービス版紅白歌合戦』や、『年越しそば』でおいしく、楽しく、賑やかに年越ししました!(^^)!

