

社会福祉法人 聖ヒルダ会

戸塚区生活支援センター

住所 横浜市戸塚区矢部町1259-1
電話 045-350-5291

こころの病を抱える方(及び関わる方々)が、地域で安心して、自分らしい生活を送れるように、様々な支援を行っています。

食事、入浴、洗濯サービス(有料)の提供、自主事業(レクリエーション・イベント等)や地域交流活動を行います。

また、日常生活での困りごと、不安や悩みの相談をお受けします。

フリースペースの利用時間

月曜日から金曜日 10:00~19:00
土曜日 10:00~16:00

休館日

日曜日・年末年始(12/29~1/3)

有料サービス

◇食事サービス

●夕食[火曜日・木曜日 1食400円]
時間18:00~19:00 申込みは15:00まで

●昼食[土曜日 1食300円]
時間12:00~13:00 申込みは11:00まで

※申込時間を過ぎてのキャンセルは、料金をいただきます。

◇入浴サービス

1回 100円 10:30~18:00(土曜日は15:30迄)

※タオル・ボディソープ・シャンプー等は各自でお持ちください。

◇洗濯サービス

1回 100円 10:30~18:00(土曜日は15:30迄)

※洗剤等は各自でお持ちください。

日常生活にかかわる相談

◇相談受付時間

月曜日から金曜日
12:00~19:00

土曜日
10:00~17:00

相談専用電話 045-350-5291



☆場所がお分かりにならない方はお電話ください。

交通のご案内

○バス利用

戸塚駅西口 バス停「戸塚駅」より

神奈川中央交通

- ・上矢部循環
- ・ラムーナ横浜戸塚 行 「道祖神前」下車 徒歩3分

○徒歩の場合

戸塚駅より約20分

市営地下鉄 踊場駅より約15分

あったまーい場!

は「戸塚区精神障害者活動支援事業」として

戸塚区内の地域ケアプラザに事業実施を委託しています。戸塚区内の精神障害者の活動の場の支援の他に精神障害者への理解や支援に関する普及啓発活動等を行っています。

お問い合わせ: 戸塚福祉保健センター 高齢・障害支援課 障害者支援担当
電話: 045-866-8465 FAX: 045-881-1755
〒244-0003 横浜市戸塚区戸塚町16-17

こころの病をかかえる方の

あったまーい場!

あなたの町の地域ケアプラザで、自分時間を過ごしませんか?

- ・外に出て人と話すきっかけがほしい
- ・気軽に出かけられる場所がほしい
- ・自宅以外にくつろげる場所がほしい
- ・仲間を作りたい

皆さんが、あったかい気持ちになれる「たまり場」(フリースペース)が、戸塚区内9つの地域ケアプラザにあります。

令和4年度上半期 開催日カレンダー

※新型コロナウイルス感染予防のため、中止となる場合があります。

4月

月	火	水	木	金
				1 南戸塚 14:00~
4	5	6	7	8 深谷俣野 14:00~
11	12	13	14	15 上倉田 14:00~ 上矢部 14:00~ 平戸 15:00~ 名瀬 13:30~
18	19	20	21	22 舞岡柏尾 14:00~
25	26	27	28	29 原宿 14:00~ 東戸塚 14:00~ レザン 14:00~

5月

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6 南戸塚 14:00~
9	10	11 上倉田 14:00~	12 上矢部 14:00~	13 深谷俣野 14:00~
16	17 舞岡柏尾 14:00~	18	19	20 平戸 15:00~ 名瀬 13:30~
23	24 原宿 14:00~	25 東戸塚 14:00~	26 レザン 14:00~	27
30	31			

6月

月	火	水	木	金
		1	2	3 南戸塚 14:00~
6	7	8 上倉田 14:00~	9 上矢部 14:00~	10 深谷俣野 14:00~
13	14	15	16	17 平戸 15:00~ 名瀬 13:30~
20	21 舞岡柏尾 14:00~	22 レザン 14:00~	23	24
27	28 原宿 14:00~	29 東戸塚 14:00~	30	

7月

月	火	水	木	金
				1 南戸塚 14:00~
4	5	6	7	8 深谷俣野 14:00~
11	12	13 上倉田 14:00~	14 上矢部 14:00~	15 平戸 15:00~ 名瀬 13:30~
18	19 舞岡柏尾 14:00~	20	21	22
25	26 原宿 14:00~	27 東戸塚 14:00~	28 レザン 14:00~	29

8月

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5 南戸塚 14:00~
8	9	10	11 上倉田 14:00~	12 上矢部 14:00~
15	16 舞岡柏尾 14:00~	17	18	19 平戸 15:00~
22	23 原宿 14:00~	24 東戸塚 14:00~	25 レザン 14:00~	26
29	30	31		

9月

月	火	水	木	金
			1	2 南戸塚 14:00~
5	6	7	8 上倉田 14:00~	9 上矢部 14:00~
12	13	14	15	16 平戸 15:00~ 名瀬 13:30~
19	20 舞岡柏尾 14:00~	21	22	23
26	27 原宿 14:00~	28 東戸塚 14:00~	レザン 14:00~	

詳しい時間帯や内容、問い合わせ先、住所等については、中を開いてご確認ください。

上矢部地域ケアフラザ



住所:上矢部町2342 電話:811-2442
開催日時:原則第2木曜日 14時~15時30分
※上半期8月はお休みです

- *ふらっと立ち寄れるフリースペースです。ボランティアさんとお話して、のんびり過ごされています。
- *時にはテーブルゲーム・ぼっちゃん・輪投げ・フラワーアレンジメント等も行ったりしています。
- *ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

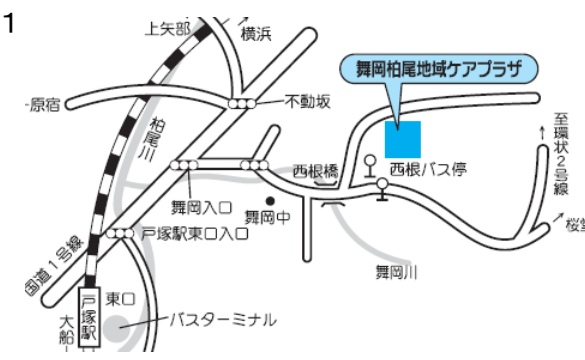


舞岡柏尾地域ケアフラザ



住所:舞岡町3705-10 電話:827-0371
開催日時:原則第3火曜日 14時~16時

- *家で閉じこもりがちの人、誰かと話をしたいなあと思っている人、何かを始めたいと考えている人、一度立ち寄ってみませんか?
- *カードゲームやテーブルゲームなどを用意しており、ゆったりできる読書スペースもあります。
- *晴れた日は、庭でパドミントンをするなど、体を動かすこともできますよ。

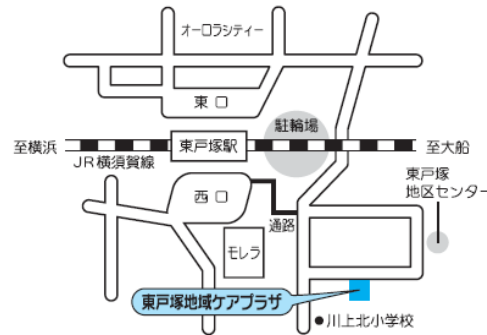


東戸塚地域ケアフラザ



住所:川上町4-4 電話:826-0925
開催日時:原則第4火曜日 14時~16時

- *東戸塚駅から徒歩5分、東戸塚地区センターの隣にある建物です。
- *紅茶やコーヒーなどのお飲物をセルフサービスで提供しています。
- *気軽にお立ち寄りください。皆さまの来所をお待ちしております。

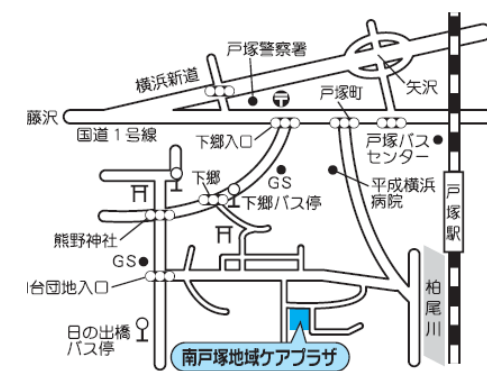


南戸塚地域ケアフラザ



住所:戸塚町2626-13 電話:865-5960
開催日時:原則第1金曜日 14時~16時

- *ケアフラザ敷地内で自然とふれあいながら、野菜を育てています。少量ですが季節の野菜が収穫できます。見に来てください!
- *自然とふれあった後は、ゆっくりとおはなしをしながら、自由な時間になります。好きな事をしながら過ごしましょう!!



上倉田地域ケアフラザ



住所:上倉田町259-11 URコンフォール上倉田9号棟1階
電話:865-5700
開催日時:原則第2水曜日 14時~16時

- *戸塚駅から徒歩8分、柏尾川沿いにあるケアフラザです。戸塚地区センター・戸塚図書館側から「桜橋」を渡ってすぐの建物です。柏尾川沿いのさくらや紅葉など、四季折々の風景を楽しめます。
- *参加者のみなさんとボランティアさんとお話をしたり音楽を聞いたりしながら、ゆっくりと過ごしています。

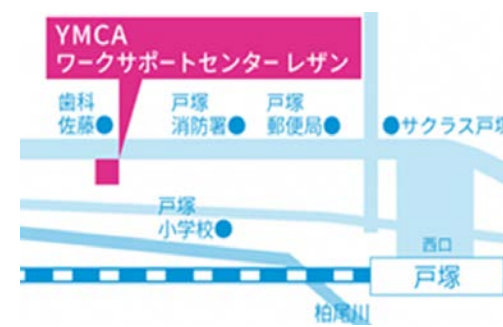


横浜YMCAレザン(南戸塚地域ケアフラザ)



住所:戸塚町3992 戸塚ビル1階 電話:860-5700
開催日時:原則毎月第4水曜日 14時~16時

- *生活を送る上で頑張りすぎてしまう・対人関係がうまくいかない・心身の不調がある等、大変な事やつらいおもいをのんびりした空間で、自由に過ごしませんか。
- *季節の折り紙工作等も行っています。手づくりが好きな方! お話好きな方! 待ち望んでいます。

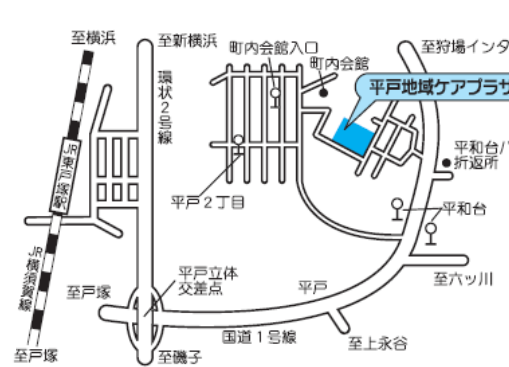


平戸地域ケアフラザ



住所:平戸2-33-57 電話:825-3462
開催日時:原則第3金曜日 15時~17時

- *参加者の皆さんがボランティアさんと一緒にお話してのんびり過ごされています。
- *おりがみ、簡単な工作、体操等をおこなう時もあります。お気軽にお越しください。



名瀬地域ケアフラザ



住所:名瀬町791-14 電話:815-2011
開催日時:原則第3金曜日 13時30分~15時
※上半期8月はお休みです

- *気軽に立ち寄って、音楽を聴きながら、お話をしたり、ゲームを楽しんだり、自由にのんびり過ごしていただくフリースペースです。
- *外出するきっかけが欲しいところの病のある方やご家族、ボランティアさんまで、お気軽にお越しください。

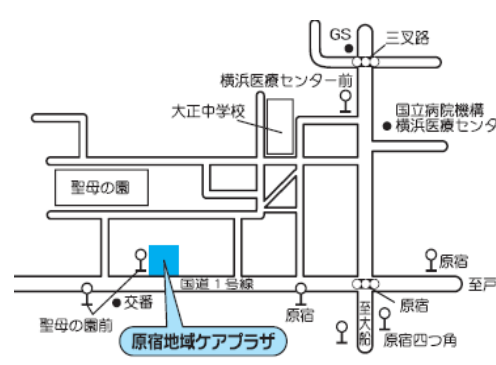


原宿地域ケアフラザ



住所:原宿4-36-1 電話:854-2291
開催日時:原則第4月曜日 14時~16時

- *こころの病を持つ方やご家族、地域のみなさんのためのフリースペースです。
- *のんびりお茶を飲みながらおしゃべりをしたり、おかし作りなどもしています。
- *お気軽にお立ち寄りください。
- *ボランティアさんも募集しています。
- ※12月のみ第2月曜日になります。



深谷俣野地域ケアフラザ



住所:深谷町1432-11 電話:851-0121
開催日時:原則第2金曜日 14時~15時30分

- *こころの病のある方やご家族、何か活動をしたい方、人とつながりたいなあと思っている方のフリースペースです。
- *お散歩の帰り、ちょっとおしゃべりしたい方、ボランティア活動してみたいと思っている方、お気軽にお越しください。

