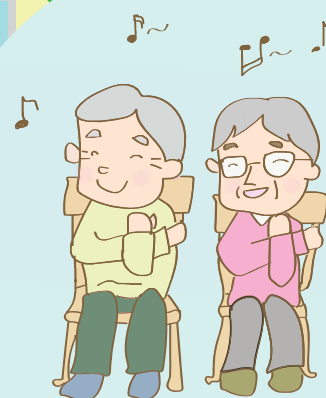
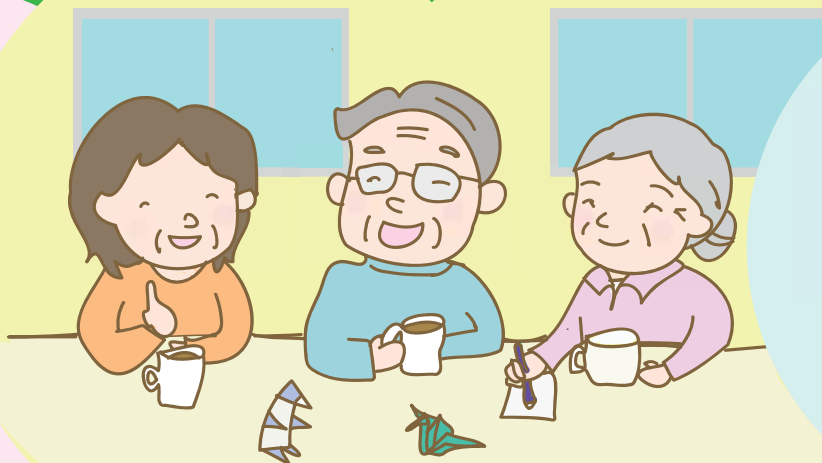


要支援 1・2  
の方向け

# 身近な地域の交流・元気づくりの場

「サービス・活動 B」をご活用ください！



## こんな方におすすめ！

- 身近な場所で気軽に出かけられる場を探している方
- 今の生活にもう一つ楽しみをプラスしたい方
- 手先を動かす作品作り、簡単な体操などが好きな方

## ケアマネジャーさんへ

- \* ご自分で会場まで来られる方が対象です。
- \* 担当している方が利用・見学を希望される場合、地域ケアプラザへご相談ください。
- \* いつでも活動見学大歓迎です！

## サービス・活動 B とは

ボランティアをはじめとした地域住民の方が中心となって運営している介護予防や生活支援の活動です。

横浜市では活動に必要な費用を補助しています。

スローカフェ都筑  
(シェアリーカフェ)

アーモンド・カフェ  
～ スープの時間～



どの活動も最寄り駅徒歩すぐです！

都筑区内で「サービス・活動B」を実施している場所をご紹介します。

## アーモンド・カフェ～スープの時間～ 北山田駅直結徒歩1分



開催：毎週月・水曜日 10:00～13:00 北山田 1-9-3 エキニワ北山田ビル  
参加費：800 円（昼食・飲み物代含） 2A 室アーモンドホープセンター



シニアのみなさんの健康を増進し、生きがいづくりを支える、傾聴と対話を大切にした温かな「居場所」です。手先を動かす作品づくりや、簡単な体操、歌、楽しい脳トレゲームなど、笑顔で過ごしていただけるプログラムとおいしいスープを用意してお待ちしています。

♡ スタッフより  
ボランティアとして関わる  
私にとっても大切な居場所です

問合せ：東山田地域ケアプラザ 045-590-5975

参加者からの声  
優しいスタッフばかりで、  
安心して過ごせます  
このスープは飲むサブリよ！



## いのちの木コミュニティカフェ 仲町台駅徒歩3分



開催：毎週月曜日 10:00～13:00 仲町台 1-32-21 アルス仲町台  
参加費：700 円（飲み物代含） せせらぎ公園老番館 102



みなさんの健康・生きがいづくりとなる、「居場所」をつくっています。体操や、かんたんな手話、ドリンクタイム、大人の絵本タイム等、お楽しみのプログラムをご用意しております。

♡ スタッフより  
体操やおしゃべりでここもからだも  
リフレッシュしましょう♪

問合せ：都田地域ケアプラザ 045-945-0076

参加者からの声  
毎週この時間が一番楽しみなの。  
みんな優しいし、  
おしゃべりがとまらない！



## スローカフェ都筑（シェアリーカフェ）中川駅徒歩3分



開催：毎週水・金曜日 10:00～13:00 中川 1-17-22-402  
参加費：水曜 400 円（飲み物代含）金曜 700 円（昼食・飲み物代含）



音楽、書写、クイズ大会等、みなさんからのリクエストでプログラムを工夫しています。参加者の方に講師をお願いすることも。

水曜はスマホなんでも相談、金曜はお食事付。ゆっくりお話ししながら過ごせます。

♡ スタッフより  
水曜のスマホの相談は、いまさら聞けないことがわかって、うれしい～と好評です。

問合せ：中川地域ケアプラザ 045-500-9321

参加者からの声  
ここに来るようになって、  
新しいお友達ができました！



### ★都筑区内地域ケアプラザ 問い合わせ先★

東山田地域ケアプラザ 045-590-5975

中川地域ケアプラザ 045-500-9321

新栄地域ケアプラザ 045-592-5255

葛が谷地域ケアプラザ 045-943-5951

都田地域ケアプラザ 045-945-0076

加賀原地域ケアプラザ 045-944-4640