

新企画!

### 体育で介護予防講座

介護予防に必要な基礎知識とともに、リハビリテーションと体育の融合による介護予防体操を体験してみませんか?

日時 ①9/28(木) ②10/4(水) 午前10時~11時30分 全2回

場所 原宿地域ケアプラザ 多目的ホール

対象 おおむね60歳以上の方 / 参加費 無料 / 定員 30名

持ち物 水分補給の飲み物・上履き・動きやすい服装

申込み 9/1(金) 9時~お電話又は来館にて(045-854-2291)

講師 山口 裕輝氏(リハビリテーション体育士)

詳細はお問い合わせ下さい(045-854-2291) 担当 土井



特別企画!

### あったまり場

戸塚区こころの健康福祉ネットワーク事業

今回は特別企画として、多肉植物の寄せ植えを行います。

日時 令和5年8月28日(月) 14時~16時

場所 原宿地域ケアプラザ

対象 どなたでも / 参加費 500円(材料費代) / 定員 5名

申込み 8/20(日) 9時~お電話又は来館にて(045-854-2291)

講師 湘南気分 高田 氏

詳細はお問い合わせ下さい(045-854-2291) 担当 小林

### 第6回 にこにこフリーマーケット

第6回にこにこフリーマーケットの出店希望者を募集いたします。詳細については、大正地区センター及び原宿地域ケアプラザまでお問合せください。

日時 令和5年10月9日(月・祝) 10時~13時30分頃

場所 大正地区センター 体育館

出店者募集 20区画(1区画あたり2m×2m) / 出店料 500円

申込み 大正地区センター (045-852-4111)

令和5年8月22日(火)13時30分~ 受付開始



- ※ ご自宅で使わなくなった品や趣味の手作り雑貨など、リユース品等のご家庭の物となりますので、ご了承お願いいたします。
- ※ 当日は、マイバッグのご持参のご協力をお願いいたします。
- ※ 詳しくはお問合せください。

担当 小林

※ケアプラザの講座でお預かりした個人情報には適切に管理し当該事業以外では使用いたしません。 ※掲載の画像は株式会社QOLサービスのイラストを使用しております

社会福祉法人 聖母会 横浜市原宿地域ケアプラザ

# 生き活き

【第140号】

令和5年7月31日発行  
 横浜市戸塚区原宿4-36-1  
 代表 045(854)2291  
 FAX 045(854)2299  
 福祉保健の相談は包括支援センターへ  
 相談専用 045(854)2293  
 発行責任者 所長 葛西 範佳

バリスタから学ぶ!

### コーヒー講座



自宅で楽しめるおいしいコーヒーの淹れ方を学んでみませんか?

開催場所 横浜市原宿地域ケアプラザ

日時 ①9/28(木) ②10/12(木) 全2回 10時~12時

対象 どなたでも / 参加費 500円/1回(材料・保険代含む)

定員 10名(原則2回参加できる方)

持ち物 エプロン・タオル・飲み物

申込み 9/1(金) 9時~お電話又は来館にて(045-854-2291)

講師 Cafe Kotti 社長 森 由紀氏

### 陶芸教室 ~初心者向け~

陶芸未経験の方、興味のある方、あなただけの作品を作ってみませんか?

開催場所 横浜市原宿地域ケアプラザ

日時 令和5年9月23日(土) 10時~12時

対象 どなたでも

参加費 1500円(材料・保険代含む)

定員 8名(最小決行人数4名)

持ち物 タオル・飲み物・汚れてもいい服

申込み 9/2(土) 9時~

お電話又は来館にて(045-854-2291)

講師 湘南気分 高田 氏

醤油さし・小皿 はし置き etc..

### 9月再開! おしゃべりカフェ

お茶を飲みながら皆さまで楽しいひとときを過ごしませんか? 申込不要・どなたでも大歓迎です。

開催場所 原宿地域ケアプラザ

日時 令和5年9月13日(水) 13時30分~15時

メニュー コーヒー 100円 ジュース 50円

次回は 10月4日(水) 13時30分~15時です

※室内が定員を超えた場合はお待ち頂く事がありますのでご了承下さい。

各講座の詳細はお問い合わせ下さい(045-854-2291) 担当 小林



開館日・時間 平日 9時~21時 日・祝祭日 9時~17時 (毎月第3月曜日、12月29日~1月3日は休館)

福祉に関する相談 平日 9時~18時 日・祝祭日 9時~17時

開館時間に変更になっている場合がございますので、詳細についてはお問合せ下さい。

※夜間の貸し出しがない日は18時にて閉館となっています。

※感染状況により、事業の中止や延期、又は規模の縮小開催などあるかも知れませんが、ご不明な点等ありましたら、お問い合わせ下さい。

申込み  
受付中!

# 男の筋トレ ~目指そう! 健康長寿~

プロの運動講師の指導のもと、しっかりとストレッチ・筋力トレーニングを行います。

**開催場所** 横浜市原宿地域ケアプラザ 及び外のコース  
**日時** 9/7(木) 9/21(木) 10/5(木) 10/19(木) 11/2(木) 11/16(木) 全6回  
13時30分~15時

**講師** バリスティクトレーナーズ 中村 幸貴氏

**対象** 概ね60歳以上の男性の方

**持ち物** タオル・飲み物・室内履き

**服装** 動きやすい服装 ※10/19(11/2)のみリュックなどの両手が使えるような靴・運動靴

**申込み** 8/7(月) 9時~お電話又は来館にて(045-854-2291) 担当 土井・小林

申し込み制、定員18名に  
なり次第締め切らせて  
いただきます。



## 第3回 フードドライブ

家庭で余っている食べきれない食品や生活用品を持ち寄り、それを必要としている方に寄付する活動です。皆様のご協力をお願いいたします。

**開催場所** 原宿地域ケアプラザ ・ 深谷俣野地域ケアプラザ ・ 大正地区センター  
(045-854-2291) (045-851-0121) (045-852-4111)

**日時** 令和5年8月27日(日) 13時~15時

**注意事項** 2ヶ月以上賞味期限が残っているもので常温保存可能なもの  
食品・日用品は未開封・未使用のもの 破損や汚れがないもの

## 第13回 食品配布会

**開催日時** 令和5年9月10日(日) 12時~13時

**会場** 大正地区センター / **対象** 大正地区にお住いの方

**定員** 50家族 (事前予約制、予約数に達し次第 受付終了)

**申込み** 8/16(水) 13時30分~受付開始 大正地区センター

※当日は、大きめの袋(バッグ)のご持参をおねがいたします。

一緒に活動していただけるお仲間も募集しています。

(食品の仕分けや一緒に運営のお手伝いをしていただける方)

お問い合わせは原宿地域ケアプラザ(小林)又は大正地区センター(045-852-4111)へ

困窮者自立支援制度の  
ご案内ブースもあります

横浜市原宿地域ケアプラザでは、下記SNSにてイベント情報を掲載しております。



www.harajyuku-cp.jp https://twitter.com/keapura https://www.facebook.com/profile.php?id=100003735012577 https://cgi.city.yokohama.lg.jp/common/event2/institution\_detail.html?id=453 https://www.piazza-life.com/users/198129

8月			8月			9月			9月					
日	曜日	行事内容・主催	場所	日	曜日	行事内容・主催	場所	日	曜日	行事内容・主催	場所			
1	火	けん玉教室	大正地区センター	毎週 金	遊び場しゃべり場 ほっとタイム	原宿地域 ケアプラザ	3	日	パパさん会	原宿地域 ケアプラザ	19	火	わんぱくキッズ	原宿地域 ケアプラザ
3	木	ほいくえんde 水あそび	原宿保育園		ベビーマッサージ	ぼっぼの家	5	火	けん玉教室	大正地区 センター	19	火	育児相談	ぼっぼの家
3	木	おはなしワールド	大正地区 センター		誕生会	ぼっぼの家	7	木	おはなしワールド	大正地区 センター	20	水	赤ちゃん教室	原宿地域 ケアプラザ
5	土	とつかつこ夏祭り	ぼっぼの家		お誕生日会	つどいの広場 きらきら	7	木	眠りの講座	ぼっぼの家	20	水	ぼかぼか	深谷俣野地域 ケアプラザ
17	木	ほいくえんde 水あそび	原宿保育園		園長先生の話	つどいの広場 きらきら	8	金	赤ちゃんタイム	ぼっぼの家	21	木	給食体験 要予約	原宿保育園
17	木	ジュニア体験教室 (青指)社会科見学	青少年指導員				9	土	俣野公園プレイパーク (雨天夢カフェへ行こう)	俣野公園 多目的広場	28	火	おはなし会	原宿保育園
21	月	俣野公園プレイパーク (雨天夢カフェへ行こう)	俣野公園 多目的広場				9	土	食育相談	ぼっぼの家	毎週 火		遊び場しゃべり場 ほっとタイム	大正地区 センター
22	火	俣野公園プレイパーク (雨天夢カフェへ行こう)	俣野公園 多目的広場				11	月	読み聞かせ	ぼっぼの家	毎週 金		遊び場しゃべり場 ほっとタイム	原宿地域 ケアプラザ
23	水	俣野公園プレイパーク (雨天夢カフェへ行こう)	俣野公園 多目的広場				12	火	交流食育 いっしょにあそぼう	原宿保育園			ベビーマッサージ	ぼっぼの家
24	木	DIYこども 工作教室	大正地区 センター				12	火	どんぐり	深谷俣野地域 ケアプラザ			リズム遊び	ぼっぼの家
26	土	栄養士さん講座	ぼっぼの家				13	水	おしゃべりカフェ	原宿地域 ケアプラザ			誕生会	ぼっぼの家
28	月	読み聞かせ	ぼっぼの家				14	木	原宿サロン	原宿地域 ケアプラザ			えりかさんの リズム遊び	つどいの広場 きらきら
毎週 火		遊び場しゃべり場 ほっとタイム	大正地区 センター				15	金	赤ちゃん教室	大正地区 センター			お誕生日会	つどいの広場 きらきら
							16	土	ミニ防災デー	ぼっぼの家			園長先生の話	つどいの広場 きらきら
							17	日	ジュニア体験教室 (青指) ペットボトルロケット	西公園				

大正地区  
子育て  
支援情報



## 第3回 和食講座 ~たこ焼きづくり~

日本食の文化にふれ、和食をきっかけに地域の皆さんと交流してみませんか?

**開催場所** 横浜市原宿地域ケアプラザ  
**日時** 令和5年9月16日(土) 11時~14時  
**対象** 海外にルーツを持つ方・日本文化に興味のある方  
**参加費** 200円/1人(保険料含む) / **定員** 10名(事前申込制)  
**申込み** 令和5年8月27日(日)9時~ 電話又は来館にて(045-854-2291)  
**持ち物** エプロン・三角巾(バンダナ)・タオル  
**内容** たこ焼きづくり ※詳細はお問い合わせ下さい 担当 小林

## 第7回 たいしょう食堂

**開催日時** 令和5年10月9日(月・祝) ①11時~ ②12時~ ③13時~  
**対象** どなたでも / **参加費** 大人300円 子ども(中学生まで)100円  
**会場** 大正地区センター2階  
**定員** 50名 (定員になり次第受付終了となります)  
**受付** 令和5年9月4日(月)13時30分~大正地区センター(045-852-4111)



※詳細はホームページに掲載しています。