

元気をつづけよう！ フレイル予防

◆フレイルとは？

・高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能(はたらき)が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。

◆予防するにはどうしたらいいの？

・小さな変化に気づき、早い段階から日常生活に「4つの柱：食事・運動・口の働き(噛む・飲み込む)・社会参加」を取り入れることが大切です。

ケアプラザでもフレイル予防の講座を開催予定です。皆さまの参加をお待ちしています。



戸塚区チームオレンジ事業

作った土でお花を植えよう！

申込番号
B-2604

<講座内容>

土の作り方・配合
花の植え方・植えつけ体験
花の手入れ・管理方法
肥料、農業について

苗のお土産も
あるよ☆

日時 令和8年7月9日(木)

13時～15時

場所 原宿地域ケアプラザ

対象者 どなたでも

参加費 無料

定員 15名

講師 石井聖太郎氏 (JA横浜青壮年部大正支部)

申込み 6/19(金)10時～

お電話又は二次元コードにて

※当日の内容は変更になる場合があります。

お申し込み
専用
二次元コード



普段から
使える

戸塚区チームオレンジ事業

園芸講座

申込番号
B-2605

<講座内容>

カマの研ぎ方
柑橘苗の選び方と植え方・土の選び方
切り花を長持ちさせる方法

日時 令和8年8月18日(火)

10時～12時

場所 原宿地域ケアプラザ

対象者 どなたでも

参加費 無料

定員 15名

講師 金子和敏氏 (JA横浜青壮年部大正支部)

申込み 7/17(金)10時～

お電話又は二次元コードにて

※当日の内容は変更になる場合があります。

お申し込み
専用
二次元コード



よこはまシニアボランティアポイント登録研修会

地域の介護施設などでボランティアをしてポイントを貯めませんか？

日時 令和8年7月31日(金) 9時30分～11時30分

場所 大正地区センター / 定員 20名(先着)

対象者 65歳以上で、横浜市民の方(代理参加不可)

持ち物 介護保険証コピー(※必ずご持参お願いいたします)・筆記用具

申込み 6月1日(月)10時～ 深谷俣野地域ケアプラザまで(045-851-0121)

たまったポイントは
換金や寄付などが出来ます

社会福祉法人 聖母会 横浜市原宿地域ケアプラザ

【第157号】

生き活き 6・7月号

住所：横浜市戸塚区原宿4-36-1 代表電話：045(854)2291 FAX：045(854)2299

相談専用：045(854)2293 福祉保健の相談は包括支援センターへ

(原宿1～5、小雀町、影取町、東俣野町、深谷町の一部、汲沢町の一部)

発行責任者 所長 葛西範佳

新企画！

読書感想文の書き方講座

申込番号
A-2605

夏休みの読書感想文は大変そうに思えるけれど、コツをつかめば誰でも簡単に書ける！
そのコツを文章のプロがお伝えします。

日時 令和8年7月30日(木) 10時30分～11時30分

場所 原宿地域ケアプラザ

対象者 小学4年生～6年生

参加費 300円/人

定員 10名(定員に達し次第終了)

持ち物 筆記用具

講師 木村吉貴先生(木村文章店)

申込み 6/11(木)10時～ お電話・来館又は二次元コードにて



友だちと一緒に
来てね☆

【講師プロフィール】

鎌倉のコピーライター事務所の
「木村文章店」代表
文章の書き方を教える
「木村文章学校」校長



お申し込み専用
二次元コード

人気企画！

親子で収穫祭！～朝日塾で収穫体験～

申込番号
A-2606

キュウリやゴーヤ、ししとうやピーマンなど、夏野菜の収穫体験をしてみませんか？

日時 令和8年7月31日(金) 受付10時 開始10時30分～11時30分

場所 朝日塾(東俣野町57番地6)

対象者 小学生までの親子

参加費 1かご 300円(数種類のお野菜・保険代込み)

定員 30名

持ち物 帽子・軍手・タオル・水筒・野菜を入れる袋・汚れてもいい服、靴

申込み 7/6(月)10時～お電話・来館又は二次元コードにて

お申し込み
専用
二次元コード



6/22～
開始！

こもれびサロン

どなたでも
大歓迎！

交流したい＆友達が欲しい、情報交換がしたいなど、おしゃべりがメインの活動です。

気軽に交流してみませんか？

日時 毎月第4月曜日 13時30分～15時

場所 原宿地域ケアプラザ

参加費 無料(内容により費用が発生する場合あり)

出入り自由です



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

開館時間が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。

 **6月・7月 いこいの広場**

地域の皆さんが気軽に参加できるプログラムです。
ケアプラザにてお待ちしております。

**コーヒー紅茶を片手にほっとひと息おしゃべりタイム
おしゃべりカフェ**

■日時 6/4(木)・7/2(木)
13:30~15:00

■参加費 コーヒー100円・ジュース100円
■申込み不要。直接、お越しください。

カフェ以外にもお楽しみのプログラムがあります

**コーヒーを飲みながら、スマホ操作の悩みを個別相談
スマホカフェ**

■日時 6/18(木)・7月はお休み
10:00~12:00

■参加費 100円
■申込み不要。直接、お越しください。
■持ち物 お持ちのスマートフォン(機種不問)

**椅子に座りながらはまちゃん体操や脳トレを行います
楽しくトレーニングしよう会**

■日時 6/28(日)・7/26(日)
10:00~11:00

■参加費 100円/回
■申込み不要。受付に声をかけてください。
■持ち物 内履き・タオル・飲み物

**男性限定の体操グループ。
ストレッチと筋トレなどしっかり行います！
HJトレーニング**

■日時 6/18(木)・7/16(木)
13:30~15:00

■参加費 あり(お問合せ下さい)
■見学・体験参加も可能(直接お越しください)
■持ち物 内履き・タオル・飲み物

子育て中のパパママ、お友達をつくりませんか
わんぱくキッズ

■日時 6/16(火)・7/21(火)
10:00~11:30

■対象 0歳から就園までのお子様と保護者
■参加費 無料 ■申込み不要

**ボードゲームと食事を楽しめる地域食堂です
絆食堂・ボードゲームの会**

■日時 6/6(土)・6/20(土)
7/4(土)・7/18(土)

*ボードゲーム 10:30~12:00
*絆食堂 12:00~14:00

■食事代 18歳以上の方は、お一人あたり300円
以上の募金 18歳未満は無料。申込み不要。

**安心して過ごせる自由な居場所です
フリースペース SORA**

■日時 6/23(火)・7/28(火)
13:00~15:00

■参加費 100円(保険代を含む)
■申込み不要。直接お越しください。
誰かと話したい時も、ひとりでほっとしたい時も
大歓迎です。

**椅子に座りながら、足腰をしっかり鍛えます
GOGO体操**

■日時 6/9(火)・6/23(火)
7/14(火)・7/28(火)
13:00~15:00

■参加費 1300円/月
■見学・体験参加も可能(直接お越しください)
■持ち物 内履き・タオル・飲み物

**ロバのストラップ作りを楽しむ手芸ボランティアです
ちくちくロバ隊 隊員募集**

■日時 6/19(金)・7/17(金)
13:30~15:00

■参加費 無料
■申込み不要・当日直接お越しください。
※材料・道具はこちらでご準備します。

令和8年度
**大正地区キッズイベント情報のカレンダーは
こちらの二次元コードから
ご覧頂けます。**



ボランティアさん大募集!

一緒に地域を支える仲間を募集しています! 楽しく活動しませんか?

朝日塾ボランティア

畑で野菜のお世話を
下さる方を募集しています

日時 原則毎月第1・3木曜日
10時15分~13時

場所 朝日塾

持ち物 長靴・軍手・飲み物

《お問合せ先》
朝日塾(045-852-8888)
担当: 中村・青嶋

原宿地域ケアプラザ(045-854-2291)
担当: 小林

傾聴ボランティア虹

傾聴に興味のある方!
施設や個人宅にて傾聴活動します

定例会 毎月第3火曜日
13時30分~16時

活動場所 原宿地域ケアプラザにて
大正地区

(原宿町・東俣野町・小雀町
影取町・深谷町・俣野町)

《お問合せ先》
原宿地域ケアプラザ(045-854-2291)
担当: 小林

【地域包括支援センターからのお知らせ】

原宿地域ケアプラザの窓口での相談は、事前予約制となっています。
相談をご希望の場合は、お電話でのご連絡をお願いいたします。

【お知らせ】
講座申込時は
申込番号を
お伝えください

※詳細についてのお問合せ・お申し込みは、原宿地域ケアプラザ(045-854-2291)または各お申込み先までお願い致します。

※ケアプラザの講座でお預かりした個人情報(住所・氏名・電話番号等)は適切に管理し当該事業以外では使用しません。

※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います。

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。

ホームページ  www.harajyuku-cp.jp	公式LINE  https://in.ee/T hgDt6Sr	x(旧Twitter)  https://twitter. com/keapura	Facebook  https://www.facebook. com/profile.php?id= 100003735012577	市民情報  https://cgi.city.yokohama.lg.jp/ common/event2/institution_ detail.html?id=453
--	---	---	--	---