

【ケアプラザからのお知らせ】

☆横浜市では、令和8年10月から、地域ケアプラザの福祉・保健の相談窓口が「月～土曜日の9時～17時」へ変更となり、日・祝日の日中はコールセンターでの対応となります。

開館時間(お部屋の貸出)はこれまで通り変更はありません。

高齢者の福祉・介護についてのご相談は包括支援センターへ。

相談電話 045-854-2293

☆令和8年10月から、お部屋の予約はインターネットからのお手続きをお願いいたします。

今後はご自身のパソコンや、スマートフォンから、24時間いつでもお部屋の空き情報の確認・

予約手続きが行えるようになります。ご不明な点等ありましたらお問合せ下さい。

もうしこみふよう
申込不要

おしゃべりカフェ

♪ピアノ演奏会♪

どなたでも大歓迎

お二人のピアニストによるミニ演奏会を行います。心あたたまる時間を過ごしませんか？

開催場所 原宿地域ケアプラザ 多目的ホール

日時 令和8年9月3日(木) 13時30分～15時

ミニ演奏会 14時～14時30分

※演奏者 鳥田 そよか氏 鳥田 さやか氏

アイリッシュハーブの演奏を予定。電子ピアノ使用します

メニュー

コーヒー・ジュース 100円(お茶菓子付)

満席になった場合はお待ち
いただくことがあります

もうしこみふよう
申込不要

第2回 きずな祭り(絆食堂)

文化祭をイメージした、誰でも参加できるイベントです！

お誘い合わせの上、ぜひ原宿地域ケアプラザまでお越しください♪

日時 令和8年9月5日(土) 10時～13時30分

※絆食堂の食事提供は11時30分～13時30分になります。

参加費 絆食堂 子ども無料、大人300円以上の募金

ミニゲーム 子ども100円、大人200円

※当日のメニューは豚丼・味噌汁を提供する予定です。(メニューは変更する場合があります)

※お支払いは現金のみとなります。公共交通機関等でお越し下さい。

※提供する食事等、アレルギー対策しておりませんのでご了承下さい。

☆プログラム☆

- ① ミニゲームで駄菓子をゲット！
- ② ペットボトルキャップのミニチュア帽子作り
- ③ 絆食堂のご飯と一緒に食べよう！

フレイル予防教室 ～いつまでも元気に、自分らしく～

申込番号
B-2607

【全6回 連続講座】 今日から始める！健康寿命を延ばす秘訣！

日時 ① 9/30(水) 10時～11時30分 「歌ってフレイル・オーラルフレイル予防」
すまいるミュージックドア 音楽療法士:堀越 美和氏

② 10/7(水) 10時～11時30分 「お口の健康について」
原宿わたなべ歯科診療所:石川 茂樹先生

③ 10/29(木) 10時～12時 「栄養講座&測定会(体組成)」株式会社トモズ 管理栄養士
※体組成希望の方は裸足になれるお支度でお越しください。
※ペースメーカーの入ってる方は測定できません。

④ 11/4(水) ⑤ 11/19(木) ⑥ 12/2(水) 10時～11時30分
「フレイル予防の運動・ストレッチ・コグニサイズなど」TMGFit健康運動指導士 中村修氏

場所 原宿地域ケアプラザ 多目的ホール

対象者 おおむね60歳以上 なるべく全6回参加できる方

参加費 無料 / 定員 30名(定員に達し次第終了)

持ち物 飲み物・動きやすい服装・内履き・筆記用具

申込み 9/2(水) 9時～お電話(854-2291)又は来館にて

担当:土井

社会福祉法人 聖母会 横浜市原宿地域ケアプラザ

【第158号】

生き活き 8・9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

ジャガイモ植え付け体験会

申込番号
A-2607

土に触れて、じゃがいもの苗を自分の
手で植えてみませんか？

日時 令和8年9月22日(火・祝)

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 無料

定員 10名

持ち物 帽子・軍手・タオル

水筒・汚れてもいい服・靴

申込み 9/1(火)10時～

お電話・来館又は二次元コードにて



サツマイモ収穫祭

申込番号
A-2608

どんな形のおいもが見つかるかな？
朝日塾で育ったおいもを収穫しよう！

日時 令和8年10月15日(木)

10時30分～11時30分

場所 朝日塾(東俣野町57番地6)

対象者 未就学・児までの親子

参加費 300円/1人

定員 15名

持ち物 帽子・軍手・タオル・水筒

・汚れてもいい服・靴・お芋を入れる袋

申込み 9/26(土)10時～

お電話・来館又は二次元コードにて



親子でお芋ほり

申込番号
A-2609

日時 令和8年11月1日(日)

10時～12時(予備日11月3日)

場所 ハートケア横浜小雀

対象者 未就学・児までの親子

参加費 1家族500円(保険代含む)

定員 20家族(定員に達し次第終了)

持ち物 帽子・長靴・軍手・タオル

水筒・お芋を入れる袋

申込み 10/5(月)10時～

ハートケア横浜小雀(852-8611)

又は原宿地域ケアプラザまで、お電話・

来館又は二次元コードにて

担当:小林



♪親子であそぼうおながく広場♪

申込番号
A-2610

身体を動かしたり、季節の歌を歌ったり
最後はみんなで合奏体験もします♪

日時 9/19(土) 10/17(土) 11/21(土)

12/19(土) 10時30分～11時15分

場所 原宿地域ケアプラザ

対象者 0才～未就学児の親子(夫婦参加可)

参加費 500円(各回)/組 保険代含む

定員 お子さま10名まで(定員に達し次第終了)

持ち物 運動しやすい服装・飲み物

申込み 8/29(土)10時～

お電話・来館又は二次元コードにて



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、お問合せ下さい。

【お知らせ】
講座申込時は
申込番号を
お伝えください

8月・9月 いこいの広場

地域の皆さんが気軽に参加できます。
ケアプラザにてお待ちしております。

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 8月はお休み・9/15(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 8/1(土)・9/5(土)・9/19(土)

* ボードゲーム 10:30~12:00

* 絆食堂 12:00~13:30

開催時間等変更になる場合がございます。

■食事代 18歳以上300円以上の募金/
18歳未満は無料。申込み不要。



詳細はこちら

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 8/25(火)・9/22(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。



詳細はこちら

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 8/23(日)・9/27(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 8/20(木)・9/17(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



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 8/6(木)・9/3(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 8/20(木)・9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)



おしゃべりメインの活動です

こもれびサロン

■日時 8/24(月)・9/28(月)
13:30~15:00

■参加費 無料

■申込み不要。直接お越しください。

交流したい、友達が欲しい、情報交換がしたい方
お気軽にお越しください。



椅子に座りながら、足腰をしっかり鍛えます

GOGO体操

■日時 8/11(火)・8/25(火)
9/ 8(火)・9/22(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 8月はお休み・9/18(金)
13:30~15:00

■参加費 無料

■申込み不要・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。



健康フェスタ～体力測定～

申込番号
B-2608

骨密度・血糖値、測定してみませんか?

日時 令和8年11月8日(日)

①10:00~ ②10:30~ ③11:00~

場所 介護老人保健施設 ハートケア横浜小雀

対象者 どなたでも / 参加費 無料

定員 各回20名(申込制・先着順)

申込み 10月1日(木)10時~

お電話又は来館にて

原宿地域ケアプラザ(045-854-2291)

ハートケア横浜小雀(045-852-8611)

主催:介護老人保健施設ハートケア横浜小雀

参加無料 ケアプラザ活動団体紹介

<新規メンバー募集中!>

活動団体名 すみれ音楽ケア

活動日 8月27日(木) 13時~14時

9月 8日(火) 10時~11時

9月 24日(木) 13時~14時

活動内容 音楽を使った脳トレ体操です。

お気軽にご参加お待ちしております。

※見学・体験は自由となっています。

直接会場にお越し下さい。

「神奈川県シニア未病改善プロジェクト」

予告

防犯演劇 ブルーチェイサー2 ～ニセモノを見破る力を手に～

チカ表現の
力

「自分は大丈夫」と思っていないませんか? 巧妙な特殊詐欺の手口をプロの演劇で解説!

ひとごとだと思わず、楽しく学んで、被害を未然に防ぎましょう!

日時 令和8年10月31日(土) 10時開場 10時30分~12時

場所 大正地区センター 体育室にて

対象 どなたでも / 参加費 無料 / 定員 70名(申込制・先着順)

申込み 9/15(火)13時30分~大正地区センター(045-852-4111)お電話又は来館にて

主催:原宿地域ケアプラザ(045-854-2291)横浜市大正地区センター(045-852-4111)

共催:横浜市市民局地域防犯支援課 協賛:第一生命保険株式会社横浜総合支社

協力:大正連合町内会自治会・大正東西地区民生委員児童委員協議会・大正地区老人クラブ連合会・大正地区社会福祉協議会

■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)

または各お申し込み先までお願い致します。

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。

