

かるがも通信

第137号

令和7年1月発行

社会福祉法人 恩賜 神奈川県済生会 財団

横浜市六浦地域ケアプラザ
発行責任者: 所長 佐藤 章
横浜市金沢区六浦5-20-2



六浦地域ケアプラザ
キャラクター
むうたん



HPも
ご覧
下さい→



今年の幕開けは昨年とは違い、静かなスタートでした！
災害を受けた各地の復興がスムーズにいくことを祈願して、
2025年を過ごしたいと思います。また、ケアプラザの持てる力を
目いっぱい使い、地域貢献に励む1年を目指します。

六浦地域ケアプラザ 所長 佐藤 章



ママの身体を整えよう！

①子連れYOGA

10:00~10:40

赤ちゃんだけでなく
ママのリラクゼーションの時間にも♡

②ベビーマッサージ

11:00~11:40

2/6(木)・3/6(木) 毎月1回



場 所: 六浦地域ケアプラザ 多目的ホール

対 象: ①赤ちゃん~未就園児のお子様とママ

②赤ちゃん(首がすわってから)とママ

定 員: 各クラス 12組

参加費: 1クラス 500円 両方: 1,000円

持ち物: 飲み物、バスタオル

申込み: 窓口又はお電話 保護者とお子様のお名前
月齢、連絡先をお知らせください

講 師: ウム・プラスベビーマッサージ講師 藤田麻里氏

担 当: 地域交流



多世代交流カフェ むうたんカフェ



地域の方と楽しい時間を過ごしませんか？

毎月第2月曜日13:30~15:00

(休日の場合翌週)

2/10 フェリーチェさん(管弦楽)

3/10 音楽で心を助け隊 志賀純平さん

参加費: 100円(コーヒーとお菓子付)

会場: 六浦地域ケアプラザ 多目的ホール

定員: 35人(先着予約制)

ご予約は前回カフェ実施日の9:30~受付開始

電話又は窓口

包括支援センターからのお願い

◎来館でのご相談を希望される方へ

(介護保険申請、介護について等)

お待たせする事がありますので

事前にお電話を下さいますようお願いいたします



六浦ボランティアネットワークの コーディネーターを公募しています！

コーディネーターの役割は、ネットワークに登録くださっているボランティアと、利用したい地域住民を繋げることです。特別の資格はいりませんが、次のようなことを確認させていただきます

1. 地域貢献ができる方
2. ボランティア活動に理解をお持ちの方
3. 他の方の意見を聴ける事と同時に、ご自分の意見も伝えられる方

◎研修期間を設けますので、ご自分に合っているボランティア活動がじっくりお試しいただけます。

まずはご応募ください！

このボランティア団体は全て地域住民が運営しています。

問合せ: 事務局担当 生活支援コーディネーター 山元

生活支援コーディネーターが支援しています

みんなの交流スペース「むつら」の 調理およびサロン補助ボランティアを 募集します！

内容: 調理作業または接客など

頻度: 週1~4回程度

○シニアボランティアポイント付与対象
楽しい地域の居場所です。仲間づくりにも♪
まずはご相談ください！

問合せ: みんなの交流スペースむつら

☎349-5665

場所: 六浦5-1-11六浦ビル1階



地域活動交流事業

	事業名	2月	3月	4月	時間	参加費等
多世代交流	むうたんカフェ (12月AKクラブ 予約11/11~)	10	10	14	13:30~15:00	100円
	Village Mutsuura(レコード鑑賞会) 12月クリスマス	12	12	9	13:30~15:00	無料
大人向け体操	わくわく健康体操教室 (1月~の予約12月2日~)	20	-	17	①10:00~10:45 座位 ②11:00~11:45 立位 4月からについては調整中	調整中
	リラックスYOGA教室 ヨガで身体を整えよう	6	6	3	13:30~14:30	500円
	ひばりエクササイズ ひばりさんの歌に合わせて体操を♪	14	14		10:00~11:00	500円
	リズム&ピラティス リズム体操と体幹トレーニング	27	27	11,24	10:00~10:45	500円
趣味を通じた交流	手作り部	調整中			13:30~15:30	1000円程度
	ボランティア部 認知症マフ、つるし雛、藤棚作り	5	5	2	13:30~15:00	無料
	フラワーアレンジメント 新鮮なお花をアレンジ!	25	11	8	①10:00~12:00 ②13:30~15:30	1100~2000円
	書道に親しむ 書で精神統一	4,18	4,18	1,15	13:00~14:30	1000円
	百人一首部 和歌を読み解きかきた取り	21	21	18	10:30~11:30	無料
子ども支援	子育てサロン ふあんふあん 親子で遊ぼう	2/13	3/13	4/10	10:00~11:30 (2,3月分は12月2日~予約)	無料
	むうたんリトミック(未就園児向け) リズムであそぼ	12,19	12,19	9,23	10:00~10:45	500円
	子連れYOGA教室 ヨガで身体をほぐそう	6	6	3	10:00~10:40	500円
	ベビーマッサージ 赤ちゃんとの大切な時間♡	6	6	3	11:00~11:40	500円
	にじいろタイム 1才位~ (関東六浦こども園の先生と遊ぼう) 工作や読み聞かせ!	17	-	-	10:00~10:45	無料
	学習支援 むうたん塾 元教員や大学生等による寄り添い型学習支援	基本毎週木曜日			小学生 17:00~18:00 中学生 18:30~20:00	1000円/月



生活支援体制整備事業

ささえ愛のつどい 今年度のテーマ「最後まで自分らしく過ごせるために」 お仲間募集中 ♡♡

地域デビューほどではないけれど、この先気になることや不安などを話し合ったり、何かしてみたい方。話し合いの中で勉強会や講座の企画もしています! 外出のきっかけになればと「ふらり六浦よいところ散歩」をささえ愛のつどいで実施しホームページ上で公開共有しています。今後の予定:2月27日(木)10時~

3rd place 「体験してみ隊」 「ウォーキングプランを立てよう!」で、12月23日(月)に反省会と「春の企画会」を実施し、早春を楽しむ企画となりました。2/26に実施予定。3rd placeで興味のあることをサークル活動のように実現してみましよう。ご自由に参加ください。

デイサービス

12月は歌やイベントが盛り沢山です。



【お問い合わせ・お申し込み】
横浜市六浦地域ケアプラザ
〒236-0031 金沢区六浦5-20-2
電話 045-349-5141

HP: <https://mutuura-careplaza.jp>

