

# かるがも通信

第138号



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→



令和7年2月発行

社会福祉法人 恩賜財団 神奈川県済生会

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

2月、立春も過ぎ春が待ち遠しい季節ですが、ニュースで届くのは大雪、寒波の話です。自分にとって、2月はやはり雪が多く降るといった感覚を若い時から持っています。この寒さを過ぎると春ですね。梅は各地で花びらを見せています。桜の花までもう少し。ケアプラザに足を運んで暖かい春が来るのを待ち受けましょう。

六浦地域ケアプラザ 所長 佐藤 章



## リズム&ピラティス

ご要望に応じて月2回の開催となりました！  
リズム体操・有酸素運動で血行を促進し脳の認知機能UP！  
ピラティス・体幹を鍛え、良い姿勢で肩こり腰痛予防に！

4月11日(金)、24日(木)  
5月9日(金)、22日(木)  
10:00 ~ 10:45



日 時: 毎月第2金曜日、第4木曜日  
場 所: 六浦地域ケアプラザ  
定 員: 25名  
参加費: 1回 500円 予約制  
持ち物: 室内運動靴、タオル、飲み物  
運動のできる服装  
講 師: フィットネスインストラクター 藤田麻里氏  
申込み: 地域交流

ひばりエクササイズは事情により3月で終了しました

## 認知症とフレイルの予防講座のご案内

### ①認知症とフレイルの予防について

3月25日(火)10:00~11:30

講 師: 久野 秀隆氏  
(有限会社ビーアウェイク 健康運動指導士)

### ②コグニサイズで頭と体を鍛えよう

3月31日(月)14:00~15:30

講 師: 生田目 小春氏  
(有限会社ビーアウェイク)

場 所: 六浦地域ケアプラザ

定 員: 各30名(先着順)

参加費: 無料

持ち物: 動きやすい服装 筆記用具 飲み物等

受付開始: ①②どちらも3月10日(水)9:30~

問合せ: 包括支援センター、生活支援Co.



## 貸館団体むつうら二八の会 会員募集！

1. 開催日: 毎月1回 第4日曜日 9:00~14:00
  2. 場所: 六浦地域ケアプラザ
  3. 参加費: 毎月2,000円  
初回のみ3,000円(1,000円入会金)
  4. その他 打ち立てそばにて昼食  
年2~3回 ボランティア活動イベント開催
- 問い合わせ: 地域交流



## 貸館団体さくらの会 会員募集！

新舞踊 体を動かし良い運動になります **初心者大歓迎**

1. 開催日: 毎月2回水曜日10:00~12:00
2. 場所: 六浦地域ケアプラザ
3. 参加費: 会費・レッスン費 各1500円/月
4. 体験日: 3/12か3/26

問い合わせ: 地域交流



## 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！

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



**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

## 多世代交流カフェ「むうたんカフェ」 お茶出しボランティア募集中

地域の皆様のための楽しいカフェです  
第2月曜日13:00~15:30(祝祭日は翌週)  
内容: 準備、配膳、テーブル吹き、片付けなど  
頻度: 2か月に1回程度

○横浜市シニアボランティアポイント対応

問合せ: むうたんカフェボランティア担当 山元、山田迄




## 地域活動交流事業

	事業名	3月	4月	5月	時間	参加費等
多世代交流	むうたんカフェ (3月音楽で心を助け隊 予約2月10日~)	10	14	12	13:30~15:00	100円
	Village Mutsuura (レコード鑑賞会) 3月 クラシック	12	9	14	13:30~15:00	無料
大人向け体操	わくわく健康体操教室	/	17	15	10:00~11:00	3回1000円
	リラックスYOGA教室 <small>ヨガで身体を整えよう</small>	6	3	1	13:30~14:30	500円
	ひばりエクササイズ <small>ひばりさんの歌に合わせて体操を♪</small>	14	/	/	10:00~11:00	500円
	リズム&ピラティス <small>リズム体操と体幹トレーニング</small>	27	11,24	9,22	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 <small>認知症マフ、つるし雛、藤棚作り</small>	5	2	7	13:30~15:00	無料
	フラワーアレンジメント <small>新鮮なお花をアレンジ!</small>	11	8	13	①10:00~12:00 ②13:30~15:30	1100~2000円
	書道に親しむ <small>書で精神統一</small>	4,18	1,15	13,20	13:00~14:30	1000円
	百人一首部 <small>和歌を読み解きかたる取り</small>	21	18	16	10:30~11:30	無料
子ども支援	子育てサロン ふあんふあん <small>親子で遊ぼう</small>	13	10	8	10:00~11:30 (4,5月分は2月3日~予約)	無料
	むうたんリトミック(未就園児向け) <small>リズムであそぼ</small>	12,19	9,23	14,28	10:00~10:45	500円
	子連れYOGA教室 <small>ヨガで身体をほくそう</small>	6	3	1	10:00~10:40	500円
	ベビーマッサージ <small>赤ちゃんとの大切な時間♥</small>	6	3	1	11:00~11:40	500円
	にじいろタイム 1才位~ (関東六浦子ども園の先生と遊ぼう) <small>工作や読み聞かせ!</small>	/	/	19	10:00~10:45	無料
	学習支援 むうたん塾 <small>元教員や大学生等による寄り添い型学習支援</small>	基本毎週木曜日			小学生 17:00~18:00 中学生 18:30~20:00	1000円/月



各講座のお問合せ・申込などお気軽にお電話ください。

## 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:2/27・3/25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! 「春の企画会」で、早春を楽しむ企画となり2/26に実施。次回は夏以降。他にも3rd placeで興味のあることを楽しみながら実現してみませんか。男性も気軽に参加できる場を目指しています。ご自由に参加ください。

## デイサービス

早いもので、今年も2か月が過ぎました。今月ご利用者の皆様と富士山の貼り絵を作成し、皆で力を合わせてデイサービスに潜む4匹の鬼退治をしました。

 → みんなで鬼退治



**ご利用者募集中!**  
是非ご見学にお越しください。車での送迎も致します。大きいお風呂がオススメです。お問合せ大歓迎!



←貼り絵の富士山

## みんなのケアプラザ



【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>

