

～ADL体操で～ からだメンテナンス講座

緩やかな体操ですが続けることで効果を実感できます。
ぜひ皆様のご参加をお待ちしています。

開催場所 横浜市原宿地域ケアプラザ
開催日時 4/5 4/12 4/26 5/10 5/24 (月曜日全5回)
11時～12時 (受付は10時45分～)
講師 小走 幸子 氏(ADL体操上級公認指導者)
対象 概ね60歳以上の方
参加費 無料
定員 15名(定員になり次第締め切らせていただきます)
※既にADL体操グループ(月・金)に参加されている方はご相談ください
持ち物 動きやすい服装 上靴 水分補給の飲み物 日本手拭い
申込み 3/8(月) 10時～ お電話又は来館にて 担当 土井



《大正地区センター》 赤ちゃんを迎えるための お世話体験会

マタニティママやパパ向けの体験会を開催します。お世話体験会をきっかけに、大正地区センターに遊びにきてみませんか？

プログラム エア沐浴体験、お世話のポイント、赤ちゃん教室の見学
日時 令和3年2月19日(金) 10時～11時30分
会場 大正地区センター
対象 初めて赤ちゃんを迎えるママとパパ(妊娠6か月以降の方)
申込 こくち一ず 1月7日 19時～受付開始
参加費 無料 右のQRコードから受付 →



お問合せ先 戸塚区地域子育て支援拠点 とつとの芽 045-820-2885
とつとの芽サテライト 045-410-7010

協力 大正地区センター・横浜市原宿地域ケアプラザ
つどいの広場きらきら・戸塚区役所こども家庭支援課

ケアプラザからのお願い

現在ケアプラザでは、コロナウイルス感染症対策として、適宜館内の消毒を行っております。その為、消毒時に使用しているウエス(綿素材)やビニール袋が不足しております。もし、ご家庭にてウエス(綿素材)がありましたら、ご寄付して頂ければと思います。よろしくお願いたします。引き続き皆様が安心・安全にご利用できるよう職員一同頑張っていきたいと思っております。 担当 地域交流 小林

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125号】

令和3年1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

コロナウイルス感染症対策に関するお知らせ

コロナウイルス感染症の拡大状況により、広報紙に掲載している事業の中止や延期、または規模の縮小開催などがあるかも知れませんので、ご不明な点などありましたらお電話でお問合せいただければと思います。

ノルディックウォーキング講座



ポールを使用した有酸素運動です。全身の90%の筋肉を動かすため代謝亢進効果に加え、膝・腰への負担軽減効果もあります。

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 4/7 5/5 6/2 7/7 (水曜日全4回)
10時～11時30分(雨天時は室内にて行います)
講師 ノルディックウォーキングクラブYOKOHAMA
対象 概ね60歳以上の方
参加費 無料
定員 20名(事前申込制・定員になり次第締め切らせていただきます)
持ち物 タオル・飲み物・室内履き(ポールのある方はご持参ください)
服装 動きやすい服装・運動靴
リュックやウエストポーチ等両手が使えるような靴
申込み 3/1(月) 10時～ お電話又は来館にて



(045-854-2291)

担当 土井・小林

※ケアプラザの講座でお預かりした個人情報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



開館日・時間 平日 9時～21時 祝祭日 9時～17時
(毎月第3月曜日、12月29日～1月3日は休館になります)
「開館時間が変更になっている場合がございます」



ホームページ



フェイスブック

ケアプラザ・地域の周辺情報など

第3回 たいしょう食堂
～食品配布会～



コロナ禍等で困っている皆様(大正地区お住まいの方)を応援するための食品配布会です。レトルト食品など数日分のお食事を無償でお渡しします。

※アレルギーへの対応は行っておりませんのでご了承ください。

開催日時 令和3年3月14日(日) 11時30分～14時
会場 大正地区センター
参加費 無料
定員 50名(事前予約、予約数に達し次第受付終了)
対象 大正地区にお住まいの方
申込先 大正地区センター (045-852-4111)
令和3年2月8日(月) 13時30分～ 受付開始

詳しくはお問い合わせください。 担当 小林

第2回 にこにこフリーマーケット出店者募集

第2回フリーマーケットを開催いたします。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下さい。

日時 令和3年5月4日(火) みどりの日 10時～15時頃
場所 大正地区センター 体育館
募集店舗 20店舗程度
(1区画あたり2m×2m)
出店料 500円
申込先 大正地区センター (045-852-4111)
令和3年3月1日(月)13時30分～ 受付開始



※ ご自宅でもう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、ご了承ください。

※ 当日は、マイバッグのご持参のご協力をお願い致します。

ケアプラザからのお知らせ

ケアプラザでは、車いすの貸し出しを行っております。病院への通院や、外出される際などにご利用頂けます。 ※台数に限りがありますので、事前にご予約・お問合せ下さい。

貸出期間 原則 2週間まで(1回)

費用 無料

担当 地域交流 小林

大正地区キッズイベント予定表

子育て情報

子育て支援情報(年間予定、月間イベント)を原宿ケアプラザのホームページに掲載致しましたので、ご活用いただければと思います。

年間予定表



月間予定表



わんぱくキッズ

大正東地区主任児童委員主催の子育てサロンを実施しています。コロナウイルス感染症拡大防止のため先着12組となっています。

日時 令和3年2月16日(火)
3月16日(火)
10時～11時30分
定員 12組(予約不要)

場所 原宿地域ケアプラザ
多目的ホールにて

※詳細は
お問い合わせください

※感染症対策のため活動が中止となる場合もあります。
※詳細に関しては各団体へ直接お問い合わせ下さい。



| 2月 | | | | 3月 | | | |
|----|----|---------------------|-----------------|----|----|---------------------|-----------------|
| 日 | 曜日 | 行事内容・主催 | 場所 | 日 | 曜日 | 行事内容・主催 | 場所 |
| 2 | 火 | 豆まき交流 | 俣野保育園 | 3 | 水 | ひなまつり | ぼっぼの家 |
| 2 | 火 | 交流保育節分 | 原宿保育園 | 3 | 水 | ひなまつり | 俣野保育園 |
| 3 | 水 | 豆まき | ぼっぼの家 | 4 | 木 | おしゃべりカフェ | 原宿ケアプラザ |
| 9 | 火 | 第12回園庭開放 | 聖母の園保育園 | 9 | 火 | どんぐり(AM) | 深谷俣野ケアプラザ |
| 9 | 火 | どんぐり(AM) | 深谷俣野ケアプラザ | 11 | 木 | 原宿サロン | 原宿ケアプラザ |
| 10 | 水 | ランチ交流 | 原宿保育園 | 13 | 土 | 俣野公園プレイパーク | 俣野公園 |
| 13 | 土 | 俣野公園プレイパーク | 俣野公園 | 16 | 火 | わんぱくキッズ(AM) | 原宿ケアプラザ |
| 16 | 火 | わんぱくキッズ(AM) | 原宿ケアプラザ | 17 | 水 | ぼかぼか | 深谷俣野ケアプラザ |
| 18 | 木 | ランチ交流 | 俣野保育園 | 19 | 金 | 森のカフェこずめ(原則第3金曜日) | 小雀町内会館 |
| | | 赤ちゃんの日 | きらきら | 21 | 日 | ジュニア料理教室 青少年指導員 | 大正地区センター |
| | | 0歳、1歳優先の日 | きらきら | | | くまちゃんのお部屋(読み聞かせ等) | 原宿ケアプラザ |
| | | お誕生日会 | きらきら | | | くまちゃんのお部屋(読み聞かせ等) | 原宿ケアプラザ |
| | | 歌とおはなし会 | きらきら | | | 赤ちゃんの日 | きらきら |
| | | 保育園調理師さんおやつ作り | きらきら | | | 0歳、1歳優先の日 | きらきら |
| | | 節分遊び | きらきら | | | お誕生日会 | きらきら |
| | | おひなさまを作ろう | おしゃべり広場(地区センター) | | | 園長先生の日 | きらきら |
| | | 人形劇 | ぼっぼの家 | | | 賀恵さんの日 | きらきら |
| | | 歯の話 | ぼっぼの家 | | | ひなまつり | きらきら |
| | | たいしょう食堂 | 大正地区センター | | | おしゃべりCafé | おしゃべり広場(地区センター) |
| | | 親子で楽しくリトミック(1歳～2歳児) | 大正地区センター | | | 親子で楽しくリトミック(1歳～2歳児) | 大正地区センター |
| | | | | | | つどい食堂(11:30～) | 和みの園 |
| | | | | | | Caféなごみ | 和みの園 |