

健康フェスタ ～体力測定・骨密度測定～



～あなたの骨密度？血糖値？ 測定してみませんか？～

日時 令和7年5月18日(日) ①10時受付 ②10時30分受付 ③11時受付
 場所 介護老人保健施設 ハートケア横浜小雀
 対象 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 4/28(月)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)まで
 主催 介護老人保健施設ハートケア横浜小雀 / 共催 原宿地域ケアプラザ

絆食堂

子どもから大人まで、お一人から気軽に来られる地域食堂です。
 カラダや心が温まる手作り料理を提供します。子どもの興味や関心が
 湧くようなイベント等も企画していますので、皆様のご参加お待ちしております。

4/5(土)は
 11:45～13:30
 までとなります。

開催日 毎月第1・3土曜日 12時～14時(原則) 申込不要
 食事代 お一人300円以上の募金(18歳以上)、子ども無料(18歳未満)
 *提供する料理はアレルギー対策を配慮しておりません。ご了承ください。

代表 佐々木さんからのメッセージ～

絆食堂は来て下さった方がほっこりするような、どなたでも来られる地域の拠り所を
 目指しています。食事だけでなく、アットホームな雰囲気も特徴です。
 皆様とお会いできるのを楽しみにしています。

花笑み Hanaemi

すべての子どもたちがイキイキと自分らしくいられる居場所を提供します。
 読書・ボードゲームや子どもたちの学習サポートをしてくれる方を募集しています。

プレオープン 4月第1～第4火曜日 9時～12時
 場所 大正地区センター 参加費 無料(プレ期間のみ)
 対象 小学生～中学生 定員 10名
 申込み 不要(プレ期間のみ)

主催: Rankup 共催: 大正地区センター / 原宿地域ケアプラザ



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、
 詳細についてはお問合せ下さい。

※感染状況により、
 事業の中止や延期
 又は規模の縮小開
 催などあるかも知
 れませんので、ご
 不明な点等ありま
 したら、お問い合
 わせ下さい。

社会福祉法人 聖母会 横浜市原宿地域ケアプラザ

【第150号】
 令和7年3月31日発行

生き活き 4・5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 発行責任者 所長 葛西範佳

家族で

SDGs ヨガ

参加費
 無料

SDGsについて楽しく学べるヨガです！親子でヨガを楽しんでみませんか？

日時 令和7年5月24日(土) 10時30分～12時00分

場所 原宿地域ケアプラザ

講師 春日和美先生

対象 未就学児～小学生と保護者

参加費 無料

定員 先着10組 (定員に達し次第受付終了)

持ち物 運動しやすい服装・飲み物・タオル・あればヨガマット

申込み 5/1(木)9時～ お電話・来館又は二次元コードにて 担当 小林



【講師プロフィール】
 一般社団法人ヨーガ療法学会ヨーガ療法士
 日本マインドフルネス学会準会員
 認定マインドフルネスカウンセラー



野菜を育てませんか？

ボランティアさん大募集！

朝日塾の畑で利用者さんと一緒に野菜のお世話をして下さる
 ボランティアさんを大募集しています！

日時 原則毎月第1・3木曜日

A 10:30～13:00 (昼食12:00～13:00)

B 12:00～14:30 (昼食12:00～13:00)

場所 朝日塾 (横浜市戸塚区東俣野町57番地6)

持ち物 長靴・軍手・飲み物

申込み 4/15(火)9:00～ 朝日塾(045-852-8888) 担当: 中村・青嶋まで

詳細についてはお問い合わせください

○朝日塾とは…社会福祉法人 朝日の里が
 運営している、障がい者支援施設です。朝日塾
 内には施設内で生活する入所や、自宅から通っ
 て昼間に活動(お仕事)を行う通所などがありま
 す。日中の活動としては、一人ひとりに合わせた
 個別カリキュラムになっており、歩行・農園芸・
 茶道教室などを行っています。お一人ずつの
 ペースで取り組めるようにサポートしています。

お弁当出ます♪

駐車場もあります

毎回でもなくても大丈夫です
 私たちと一緒に活動(地域デビュー)
 しませんか？





～4月・5月 いこいの広場～

原宿地域ケアプラザにて開催中！！

お申込み・お問合せは ☎045-854-2291

e-mail: info-yoyaku@harajyuku-cp.jpにて受付します

わんぱくキッズ



■日時 4/15(火) 於 原宿地域ケアプラザ
5/20(火) 於 原宿地域ケアプラザ
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
子育て中のみなさん、お友達をつくりませんか？

おしゃべりカフェ



■日時 4/3(木)・5/1(木)
13:30～15:00

■メニュー コーヒー100円・ジュース50円
■申込不要 どなたでもお越し下さい
コーヒーや紅茶を飲みながら、おしゃべりして
楽しいひと時をすごしませんか？

フリースペース SORA



■日時 4/22(火)・5/27(火)
13:00～15:00

■参加費 100円(保険代を含む)
どこかで一緒にお話しできる人はいないかな？
月1回、友だちや大人に出会える居場所づくりを応援
しています。のびのびと自由な時間を過ごしませんか？

フードドライブ

■回収場所 原宿地域ケアプラザ 受付にて
■日時 毎日10時～16時

【注意事項】
・2ヶ月以上賞味期限が残っているもので常温保存可能なもの
・食品、日用品は未開封・未使用のもの
・破損や汚れのないもの
ご家庭に余っている食材、日用品等のご寄付を受付しています

絆食堂・ボードゲームの会



■日時 4/5(土)・4/19(土)
5/17(土)

*ボードゲーム 10:30～12:00
*絆食堂 12:00～14:00

■食事代 300円以上/人の募金(18歳以上)
18歳未満は無料。申込み不要。
誰もが楽しめるみんなの遊び場や地域食堂を目指します。

一緒にロバのストラップ作りませんか？



ちくちくロバ隊 隊員募集

■日時 4/18(金)・5/16(金)
13:30～15:00

■参加費 無料
■申込み 不要・当日直接OK
材料・道具はこちらでご準備します



あったまり場



■日時 4/28(月)・5/26(月)
14:00～16:00 出入り自由

■参加費 無料 ■申込み 不要
家族同伴や見学のみも可能です
こころの病をかかえる方やご家族の他、どなたでも
気軽に立ち寄れるフリースペースです

着なくなった制服がどこかで誰かの役に立つ

大正中学校の制服回収

■回収場所 原宿地域ケアプラザ 受付にて
【注意事項】

- 洗濯済みのものに限りです
- ジャージは回収対象外です
- Yシャツは未使用に近いもののみ
回収対象となります



LINE公式アカウント はじめました！

ID 84ksjbi
<https://lin.ee/ThgDt6Sr>



・地域の子育て情報(遊び場、公園マップ)
・各種講座やイベント情報
・大正地区の医療施設、子育て関連施設
・SNS情報等、ご覧いただけます。

※ 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。



大正地区子育て支援情報



赤ちゃん教室 ひよこ会

～0歳児の第一子とその親、妊婦さん対象の教室です～

●毎月第3水曜日

10時～11時30分

=原宿地域ケアプラザ
(045-854-2291)

令和7年度の予定

5月21日(水)、6月18日(水)
7月16日(水)、9月17日(水)
10月15日(水)、11月19日(水)

令和8年

1月21日(水)、2月18日(水)
3月18日(水)

4月、8月、12月はお休みとなります

●毎月第3金曜日

10時～11時30分

=大正地区センター
(045-852-4111)

令和7年度の予定

5月16日(金)、6月20日(金)
7月18日(金)、9月19日(金)
10月17日(金)、11月21日(金)

令和8年

1月16日(金)、2月20日(金)
3月13日(金)のみ第2金曜

4月、8月、12月はお休みとなります

お問い合わせ 戸塚区役所 こども家庭支援課 電話 045-866-8469

遊び場しゃべり場ほっとタイム

就園前の子どもの遊び場です。子育て支援者さんが相談にも乗ってくれます。
※祝日はお休みになります。コロナウイルス感染対策として、定員を設けておりま
す。流行状況により時間等を変更いたしますので、詳細は戸塚区のホームページ
でご確認下さい。

<原宿地域ケアプラザ>

毎週金曜日 多目的ホール

14時～16時(片付け時間含む)

お問い合わせ 戸塚区役所 こども家庭支援課 電話 045-866-8469

<大正地区センター>

毎週火曜日 プレイルーム

10時～12時

※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

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

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

PIAZZA



<https://www.piazza-life.com/users/198129>