

参加費
無料

フレイル予防講座

申込番号 B-2510

ヘルスメイトからフレイルのお話しです。調理体験と試食をお楽しみください。

日時 令和7年12月10日(水) 10時～12時
場所 原宿地域ケアプラザ 対象者 60才以上の方
定員 20名(先着順) 持ち物 エプロン・三角巾・手ふきタオル・筆記用具
申込み 11/11(火)9時～ 原宿地域ケアプラザ(045-854-2291)まで
主催 戸塚区食生活等改善推進委員会 (愛称:ヘルスメイト)

横浜市委託事業 美りの世代



全5回 連続講座

パソコン講座 ～入門編～

申込番号 B-2511

はじめてのパソコン、ちょっと不安な方、電源の入れ方から文字の入力まで、丁寧に学べます。

日時 11/19・12/3・12/17・1/7・1/21(水) 10時～12時
場所 原宿地域ケアプラザ 対象者 概ね60才以上
持ち物 ノートパソコン・筆記用具 内容 電源の入れ方・文字入力・マウスの使い方等
参加費 300円/回 定員 10名(最少決行人数 4名以上)
申込み 10/27(月)9時～ 原宿地域ケアプラザ(045-854-2291)お電話又は来館にて
詳細はお問合せ下さい 担当 小林

参加費
無料

健康フェスタ ～冬の脱水について～

申込番号 B-2512

日時 令和7年12月3日(水) 10時～11時
場所 原宿地域ケアプラザ 多目的ホール
対象 おおむね60才以上の方 / 定員 30名(申込制)
申込み 11月4日(火)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



傾聴ボランティア養成講座・認知症サポーター養成講座

申込番号 B-2513

周りの人と安心できる人間関係を築く「こころに寄り添う」聴き方を学びませんか？

～傾聴に興味がある方でしたらどなた様でも大歓迎です～

日程 1月14日(水) 13:30～15:30 認知症サポーター養成講座(講師:川原俊一郎氏)
この講座のみの受講も可・参加費不要

1月21日(水) 13:30～15:30 傾聴の基本
2月18日(水) 13:30～15:30 傾聴者の心得

場所 原宿地域ケアプラザ
定員 30名 / 参加費 全3回 1000円

講師 鈴木 しげ氏

申込み 12月11日(木)～ お電話又は来館にて

※内容などが変更となる可能性もありますのでご了承願います。担当:地域交流 小林

講師プロフィール(鈴木しげ氏)
NPO法人シニアライフセラー研究所 理事長
・日本認知症
本人ワーキンググループ所属
・日本老年社会科学研究会 所属
・日本地域福祉学会 所属



※視覚障害があり常時サングラスをしています

社会福祉法人 聖母会 横浜市原宿地域ケアプラザ

【第153号】

生き活き 10・11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

【地域包括支援センターからのお知らせ】

原宿地域ケアプラザの窓口での相談は、これまで予約なしで行っていましたが、10/1(水)より予約制とさせていただきます。相談をご希望の場合は、まずはお電話でのご連絡をお願いいたします。

【お知らせ】

講座申込時は
申込番号を
お伝えください

人気企画☆

♪ 音楽療法 ♪ in 楽しくトレーニングしよう会

申込番号 B-2508

～懐かしの音楽、リズムで脳を活性化～

日時 令和7年11月23日(日) 10時～11時30分

場所 原宿地域ケアプラザ 多目的ホール

内容 健康体操&音楽で認知症予防

対象者 おおむね60才以上の方 / 参加費 無料

定員 約30名(申込制・先着順) / 持ち物 動きやすい服装・水分補給の飲み物

講師 高橋 亮太郎氏(株式会社キートン)

小宮 静子氏・吉成 陽子氏

申込み 11/4(火)9時～ お電話又は来館にて

担当 土井



歌って脳の
活性化

認知症サポーター養成講座

～上級編～

申込番号 B-2509

今までに認知症サポーター養成講座を受講された方の講座となります。

日時 令和7年11月7日(金)

13時30分～15時30分

場所 原宿地域ケアプラザ

講師 川原 俊一郎氏

対象者 認知症サポーター養成講座を受講されている方

参加費 無料 / 定員 20名

申込み 10/10(金)9時～

お電話又は来館にて

読書活動推進月間

～みんなで読もう! バリアフリー図書～

日時 11月1日(土)・11月15日(土)

10:30～14:00

会場 原宿地域ケアプラザ

申込み 不要

布絵本は様々な素材の布で作った、読むだけでなく、見て、触って誰でも楽しめるバリアフリー絵本です。

～布絵本展示～

展示期間 11月1日(土)～30日(日)(6日～9日除く)

会場 原宿地域ケアプラザ(ロビー)

協力 NPO法人 こどもの広場もみの木



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



～10月・11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 10/21(火) 於 大正地区センター
11/18(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
子育て中のパパママ、お友達をつくりませんか？

おしゃべりカフェ

■ 日時 10/2(木)・11/6(木)
13:30～15:00
■ メニュー コーヒー100円・ジュース50円
■ 申込み 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？

スマホカフェ

隔月＆木曜日開催
に変更します

■ 日時 10/16(木)・11月はお休み
10:00～12:00
■ 参加費 100円 ■ 申込み 不要
■ 持ち物 お持ちのスマートフォン(機種不問)
スマホやLINEの使い方でわからない事はありませんか？
お茶を飲みながらゆっくり相談できます。

11月は読書活動推進月間です

もみの木国による作品展示

* 布絵本で遊んでみよう
* 園児による作品展示「大きな木」
■ 展示期間 11/1(土)～11/30(日) (11/6～9は除く)

みんなで読もう！バリアフリー図書

■ 日時 11/1(土)・11/15(土)
10:30～14:00

※ ケアプラザの講座でお預かりした個人情報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。

LINE公式アカウント
はじめました！

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



絆食堂・ゆうゆう広場

■ 日時 10/4(土)・10/18(土)
11/1(土)・11/15(土)
* ゆうゆう広場 10:30～11:45
* 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。

フリースペース SORA

■ 日時 10/28(火)・11/25(火)
13:00～15:00
■ 参加費 100円(保険代を含む) ■ 申込み 不要
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？



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 10/17(金)・11/21(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



「食」からつながる応援プロジェクト

第16回 たいしょう食堂

■ 日時 11/24(祝月) ①11時～②12時～③13時～
■ 場所 大正地区センター
■ 定員 先着50名(事前予約・定員達し次第受付終了)
■ 申込み 10/27(月) 13:30～
大正地区センター ☎045-852-4111
※にこにこマルシェも同日開催します。

・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。



大正地区子育て支援情報



10月				10月				11月				11月			
日	曜日	行事内容・主催	場所	日	曜日	行事内容・主催	場所	日	曜日	行事内容・主催	場所	日	曜日	行事内容・主催	場所
2	木	おはなしワールド	大正地区センター	18	土	食育相談	ぼっぼの家	4	火	けん玉教室	大正地区センター	18	火	わんぱくキッズ	原宿地域 ケアプラザ
2	木	おしゃべりカフェ	原宿地域 ケアプラザ	19	日	ジュニア体験講座 (サツマイモ堀り)	大正地区 センター	5	水	おはなし会	原宿保育園	18	火	育児相談	ぼっぼの家
2	木	おはなしワールド	大正地区 センター	21	火	わんぱくキッズ	大正地区 センター	6	木	おはなし手遊び 広場	大正地区 センター	19	水	逆上がり練習会 (スポーツ推進委員)	大正地区 センター
6	月	育児講座 歯のおはなし	原宿保育園	21	火	育児相談	ぼっぼの家	6	木	おしゃべりカフェ	原宿地域 ケアプラザ	19	水	赤ちゃん教室	原宿地域 ケアプラザ
7	火	けん玉教室	大正地区 センター	22	水	おはなし会	原宿保育園	6	木	おはなしワールド	大正地区 センター	19	水	ぼかぼか (公園遊び)	深谷侯野地域 ケアプラザ
7	火	性教育講座	ぼっぼの家	22	水	公園遊び	ぼっぼの家	6	木	サロン大集結	泉が丘中	21	金	赤ちゃん教室	大正地区 センター
8	水	防犯講座	ぼっぼの家	25	土	ハロウィン	ぼっぼの家	8	土	侯野公園プレイパーク (雨天:夢カフェへ 行こう)	侯野公園 多目的広場	22	土	プレマ講座	ぼっぼの家
9	木	原宿サロン	原宿地域 ケアプラザ	27	月	読み聞かせ	ぼっぼの家	10	月	読み聞かせ	ぼっぼの家	26	水	炊き出し&避難 訓練	ぼっぼの家
9	木	赤ちゃんタイム	ぼっぼの家	28	火	誕生会&シアター	ぼっぼの家	11	火	どんぐり	深谷侯野地域 ケアプラザ	29	土	ミニ防災デー	ぼっぼの家
11	土	侯野公園プレイパーク (雨天:夢カフェへ 行こう)	侯野公園 多目的広場	毎週 火	遊び場しゃべり場 ほっとタイム	大正地区 センター	13	木	原宿サロン	原宿地域 ケアプラザ	毎週 火	遊び場しゃべり場 ほっとタイム	原宿地域 ケアプラザ		
14	火	どんぐり	深谷侯野地域 ケアプラザ	毎週 金	遊び場しゃべり場 ほっとタイム	原宿地域 ケアプラザ	13	木	ランチ交流	原宿保育園	毎週 金	遊び場しゃべり場 ほっとタイム	原宿地域 ケアプラザ		
15	水	赤ちゃん教室	原宿地域 ケアプラザ		ベビーマッサージ	ぼっぼの家	14	金	離乳食講座	ぼっぼの家		えりかさんのリ ズム遊び	つどいの広場 きらきら		
16	木	ランチ交流	原宿保育園		秋祭り	つどいの広場 きらきら	15	土	逆上がり練習会 (スポーツ推進委員)	大正地区 センター		赤ちゃんタイム	つどいの広場 きらきら		
16	水	ぼかぼか (公園遊び)	深谷侯野地域 ケアプラザ		ベビーマッサージ	つどいの広場 きらきら	16	日	ジュニア体験講座 (クリスマスツリー 作り)	大正地区 センター		園長先生の日	つどいの広場 きらきら		
17	金	赤ちゃん教室	大正地区 センター		赤ちゃんタイム	つどいの広場 きらきら						お誕生日会	つどいの広場 きらきら		
18	土	逆上がり練習会 (スポーツ推進委員)	大正地区 センター		園長先生の日	つどいの広場 きらきら									
					お誕生日会	つどいの広場 きらきら									

新規メンバー募集

ケアプラザ活動団体紹介

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。

活動団体名 : アロハウクレレクラブ

活動曜日、時間: 第3金曜日 9時30分～11時30分

ウクレレを弾きながら唄う仲間を募ります。全くの初心者から、少しレベルアップを考えている方。弾きたい曲を持ち寄って皆で楽しみましょう!! 現在会員4名。定員は12名位まで。楽しいデスヨ～～。



■ 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。

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