

第11回 にこにこマルシェ@たいしょう

申込番号  
A-2604

第11回にこにこフリーマーケットの出店希望者を募集いたします。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ください。

日時 令和8年7月26日(日) 12時～14時30分頃  
場所 大正地区センター 体育館  
出店者募集 20区画(1区画あたり1.5m×2m)  
出店料 800円  
出店申込み 大正地区センター(045-852-4111)  
令和8年5月15日(金)13時30分～ 受付開始

※ご自宅で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、ご了承をお願いいたします。

※詳しくはお問合せください。(045-854-2291) 担当 小林

参加費  
無料

健康フェスタ ～健康体操～

申込番号  
B-2602

日時 令和8年7月1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歳以上の方 / 定員 30名(申込制)  
申込み 6月11日(木) 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



お花のお手入れ 助っ人隊募集!  
～ひまわりの苗付けをしよう～

戸塚区チームオレンジ事業

申込番号  
B-2603

日時 令和8年5月28日(木) 10時～12時  
場所 原宿地域ケアプラザ前 花壇  
持ち物 動きやすい服・軍手・水分  
申込み 5/1(金) 9時～お電話又は来館 原宿地域ケアプラザ(045-854-2291) 小林まで

よこはまシニア  
ボランティア  
ポイント対象

第22回 大正食品配布会

日時 令和8年6月14日(日) 12時～13時  
場所 大正地区センター  
対象 原則、大正地区にお住いの方  
定員 50家族(事前予約・定員に達し次第受付終了)  
申込み 5/19(火)13時30分～受付開始 大正地区センター(045-852-4111)まで  
※開催当日は大きめの袋やカバンなどをご持参下さい

「食」からつながる  
応援プロジェクト

【お知らせ】

令和8年3月をもちまして、あったまり場の活動を終了とさせていただきます。これまでご参加・ご支援頂いた皆様にご心より御礼申し上げます。



社会福祉法人 聖母会 横浜市原宿地域ケアプラザ

【第156号】

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  
(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

新企画!

お芋の苗植え体験

申込番号  
A-2602

JAの若手農家さん達とお芋の苗植えから始めてみませんか?

日時 令和8年5月31日(日) 10時～12時  
場所 ハートケア横浜小雀  
対象者 未就学児の家族  
参加費 500円/家族(ミニトマトの苗・保険代込)  
定員 20家族(定員に達し次第終了)  
持ち物 帽子、長靴、軍手、タオル、水筒(汚れても良い服、靴でご参加下さい)  
申込み 4/28(火)10時～お電話・来館又は二次元コードにて



雨の場合は施設内で  
野菜の苗植えをします

原宿地域ケアプラザ(045-854-2291) 担当 小林  
ハートケア横浜小雀(045-852-8611)まで

主催:原宿地域ケアプラザ・介護老人保健施設ハートケア横浜小雀  
協力:JA横浜青壮年部大正支部

※苗の生育状況などにより、内容が一部変更となる場合があります

お申し込み専用  
二次元コード



参加費無料

とつかパパ楽の会

申込番号  
A-2603

パパとお子様がお楽しみする企画で、パパの子育てを応援していきます!

日時 令和8年7月5日(日) 10時～11時30分  
場所 原宿地域ケアプラザ  
内容 水あそび  
対象 未就学のお子様とパパ  
持ち物 タオル・飲み物・着替え・おもちゃ(記名して下さい)  
定員 15組(先着・事前申込み)  
申込み 6/11(木)10時～お電話・来館又は二次元コードにて

雨天時は室内遊び  
駐車場は先着5台



お申し込み専用  
二次元コード

【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、令和7年10/1(水)より予約制となりました。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



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。

# 4月・5月 いこいの広場

地域の皆さんが気軽に参加できるプログラムです。  
ケアプラザにてお待ちしております。

## コーヒー紅茶を片手にほっとひと息おしゃべりタイム おしゃべりカフェ

■日時 4/2(木)・5/7(木)  
13:30~15:00

■参加費 コーヒー100円・ジュース100円  
■申込み不要。直接、お越しください。

カフェ以外にもお楽しみプログラムがあります

## コーヒーを飲みながら、スマホ操作の悩みを個別相談 スマホカフェ

■日時 4/16(木)・5月はお休み  
10:00~12:00

■参加費 100円  
■申込み不要。直接、お越しください。  
■持ち物 お持ちのスマートフォン(機種不問)

## 椅子に座りながらはまちゃん体操や脳トレを行います 楽しくトレーニングしよう会

■日時 4/26(日)・5/24(日)  
10:00~11:00

■参加費 100円/回  
■申込み不要。受付に声をかけてください。  
■持ち物 内履き・タオル・飲み物

男性限定の体操グループ。  
ストレッチと筋トレなどしっかり行います!

## HJトレーニング

■日時 4/16(木)・5/21(木)  
13:30~15:00

■見学・体験参加も可能(直接お越しください)  
■持ち物 内履き・タオル・飲み物

子育て中のパパママ、お友達をつくりませんか

## わんぱくキッズ

■日時 4/21(火)・5/19(火)  
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

ボードゲームと食事を楽しめる地域食堂です

## 絆食堂・ボードゲームの会

■日時 4/4(土)・4/18(土)  
5/16(土)

\*ボードゲーム 10:30~12:00  
\*絆食堂 12:00~14:00  
■食事代 18歳以上の方は、お一人あたり300円  
以上の募金 18歳未満は無料。申込み不要。

## 安心して過ごせる自由な居場所です フリースペース SORA

■日時 4/28(火)・5/26(火)  
13:00~15:00

■参加費 100円(保険代を含む)  
■申込み不要。直接お越しください。  
誰かと話したい時も、ひとりでほっとしたい時も  
大歓迎です。

## 椅子に座りながら、足腰をしっかり鍛えます GOGO体操

■日時 4/14(火)・4/28(火)  
5/12(火)・5/26(火)  
13:00~15:00

■参加費 1300円/月  
■見学・体験参加も可能(直接お越しください)  
■持ち物 内履き・タオル・飲み物

## ロバのストラップ作りを楽しむ手芸ボランティアです ちくちくロバ隊 隊員募集

■日時 4/17(金)・5/15(金)  
13:30~15:00

■参加費 無料  
■申込み不要・当日直接お越しください。  
※材料・道具はこちらでご準備します。

# 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8年度の予定  
5月20日(水)、6月17日(水)  
7月15日(水)、9月16日(水)  
10月21日(水)、11月18日(水)

令和9年  
1月20日(水)、2月17日(水)  
3月17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8年度の予定  
5月15日(金)、6月19日(金)  
7月17日(金)、9月18日(金)  
10月16日(金)、11月20日(金)

令和9年  
1月15日(金)、2月19日(金)  
3月19日(金)

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ください。

<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

<大正地区センター>

毎週火曜日 プレイルーム

10時~12時

電話 045-866-8469

※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)または各お申込み先までお願い致します。

※ケアプラザの講座でお預かりした個人情報と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。

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

公式LINE



https://in.ee/T  
hgDt6Sr

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