

開 催 報 告



はじまりました！
「わたしのアクティブライフ講座」

◀◀ 5/29(木) 健康講座
「この夏 元気に過ごすための体づくり」
参加者：36名

▶▶ 6/5(木) 介護保険講座
「今から知ろう！制度でできる住宅改修」
参加者：25名

沢山のご参加ありがとうございました！



0~12か月のお子さんを持つ保護者向け
「ママカフェ」

6/2(月)親子の交流スペース「ぷらっと」内にて「ママカフェ」を開催！「スタッフにこどもの面倒を見てもらったので、他のママとゆっくり育児の悩みや日々のことを気軽にしゃべりできました」と嬉しいご感想を頂きました。

《今後の予定》
0~12か月のママ対象：2026年 2月2日(月)10:30~12:00
0~3歳のママ対象：2025年 9月8日(月)10:30~12:00
場所：洋光台地域ケアプラザ2F多目的ホール
参加費：1人¥100 ●申込不要 ●途中入退出可

S N S のご案内

洋光台地域ケアプラザのご利用についてのお知らせや自主事業のご案内や活動報告、洋光台に関する情報など各SNSにて随時更新しています。この機会に是非ご活用ください♪
※登録方法が分からない方は窓口までお気軽にお問い合わせください。

ホームページ

公式LINE

Instagram

横浜市洋光台地域ケアプラザ

[TEL] 045-832-5191 [FAX] 045-832-5138
[e-mail] youkoudai-cp@y-chojukai.or.jp

[休館日] 毎月第3月曜日、年末年始(12/29~1/3)

アクセス
〒235-0045 神奈川県横浜市磯子区洋光台 6-7-1

公共交通機関でお越しの場合

- ・JR 洋光台駅 徒歩12分
- ・市営バス 下車 徒歩5分
45/107系統 洋光台第四小入口
111系統 洋光台5丁目/45系統 洋光台6丁目



横浜市洋光台地域ケアプラザ通信

2025 7月8日9日

今回より3ヶ月に一度の発行になります

発行：洋光台地域ケアプラザ
発行日：令和7年6月15日
責任者：小島順
電話：045-832-5191

洋光台で大人気！参加者募集中！

歌声喫茶

「大きな声で」「自由に」歌うことでストレス発散し、心身の健康を目指して、月一回地域の方々を中心に2005年から活動されています。素敵なピアノの生伴奏に合わせて、歌詞カードを見ながら、楽しく童謡や歌謡曲を歌います。おひとりでも参加しやすい雰囲気です。お気軽にご参加ください♪

主催：いきいき「熟」洋光台 後援：洋光台地域ケアプラザ

日時：毎月第1日曜日 13:30~15:30
場所：洋光台地域ケアプラザ 2階多目的ホール
参加費：200円 申込不要♪
お問合せ：洋光台地域ケアプラザ ☎832-5191

参加者から聞く
歌声喫茶の魅力！

- ♪ 「歌っても歌わなくてもいい」という緩さ
- ♪ 誰でも参加できる雰囲気
- ♪ 曲のリクエストに応じてくれる
- ♪ 活動スタッフに顔を覚えてもらえる

ご参加お待ちしております！

▲活動スタッフの皆さん

▲季節感と地域の方の目に留まりやすいように意識して毎月手作りされているチラシ

歌声喫茶は「スイッチON磯子（磯子区地域福祉保健計画）」に基づく活動です。「スイッチON磯子」とは「誰もが幸せに暮らせるまちをみんなでめざす」を基本理念に、区内9地区それぞれの特性を生かした地域活動を推進しています。

自主事業・催しカレンダー

親子のひろば、介護者のつどい、高齢者の体操教室などを開催しています。
詳細はお気軽にお問い合わせください。

◎ 色分けの見方 ● 子育て ● 地域包括支援センター ● 介護予防 ● ボランティア ● 障がい ● 多世代交流

☎ … 要予約

7月

月	火	水	木	金	土	日
	1 YFサロン	2 ほほえみ体操	3	4	5 ボクらのピース	6 わくわく体操 歌声喫茶
7 ベビーぷらっと	8 ちくちく	9 ほほえみ体操	10	11	12	13
14 ぷらっと	15 10時~11時半 アクティブライフ講座 ちくちく	16 ほほえみ体操	17	18 洋光台 ちびっこ広場 (一丁目町内会ふれあい会館)	19	20 わくわく体操
21	22	23 ほほえみ体操	24 アンサンブル	25	26	27
28 ぷらっと	29 あおぞら ぷらっと (洋光台駅前公園)	30	31			

8月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2 ボクらのピース	3 わくわく体操 歌声喫茶
4 ベビーぷらっと	5 YFサロン	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15 洋光台 ちびっこ広場 (一丁目町内会ふれあい会館)	16	17 わくわく体操
18 ぷらっと	19	20	21	22	23	24
25 ぷらっと	26 わっふる 交流パーティー	27	28	29	30	31 わくわく体操

9月

月	火	水	木	金	土	日
1 ベビーぷらっと	2 YFサロン	3	4	5	6 ボクらのピース	7 わくわく体操 歌声喫茶
8 ぷらっと ママカフェ	9 ちくちく	10	11	12	13	14
15	16 ちくちく	17 ほほえみ体操	18	19 洋光台 ちびっこ広場 (一丁目町内会ふれあい会館)	20 椅子ヨガ	21 わくわく体操
22 ぷらっと	23	24 ほほえみ体操	25 アンサンブル	26	27	28
29 ぷらっと	30					



自主事業の詳細はQRコードから
ご確認ください。
※催しの詳細はお問い合わせください。

あおぞらぷらっと バケツde水あそび



洋光台駅前公園で水あそびをしよう！
水遊びグッズを持って暑さ対策をして
遊びに来てくださいね。
申込み・参加費は不要です。

日時 2025年7月29日(火)
10:00~11:30
※雨天中止
(ケアプラザのSNSにてお知らせ)

場所 洋光台駅前公園

持ち物(推奨)



バケツ、着替え、タオル、飲み物
水遊びグッズ、レジャーシート

介護者のつどい アンサンブル

日頃の介護から少し離れて
ご自身のからだところを
リフレッシュしてみませんか？
お気軽にご参加ください。

日時 毎月第4木曜日
(8月・12月はお休み)
13:30~15:00

場所 洋光台地域ケアプラザ
地域ケアルーム

参加費 無料

申込 不要
1回のみのご参加も大歓迎です。

