

# お知らせ

## 「出前講座 認知症サポーター養成講座」

「認知症サポーター」は、認知症について正しく理解し、自分のできる範囲で、認知症の人やその家族を見守り支援する「応援者」です。認知症と対応の仕方について学びませんか？ご希望の日時・場所に、地域包括支援センター職員・コーディネーターがお伺いいたします。

**対象：町内会・自治会、職場、学校、グループなど**

**人数：10人程度以上**

**場所：町内会・自治会、職場、学校などに出向きます。**

**時間：30分～1時間30分（要相談）**

**費用：無料**



## 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



# キラッと



発行：洋光台地域ケアプラザ  
発行日：令和8年3月15日  
責任者：小島順  
電話：045-832-5191

## 洋光台地域ケアプラザの図書コーナー

### おさんぽ文庫 (エレベーターホール)

中央図書館の団体貸出の本を配架しています。絵本や小説・文字の大きい大活字本を揃えており年に一回すべて入れ替えをしています。

#### \* 借りるとき

- ・はじめてご利用される方は、貸出登録をお願いします
- ・受付にて、貸出簿に必要事項を記帳します

貸出冊数：1人2冊まで  
貸出期間：2週間

#### \* 返却するとき

- ・受付にお返しください

リクエストBOXを設置しています！



### まちライブラリー (自動ドアを入って左の壁面)

まちライブラリーは、本を通して人と人をつなぐ場所です。持ち寄った本に、読んだ人がメッセージを残し、次に読んだ人が感想を書き連ねていきます。誰かがあなたに読んで欲しいと思う本、あなたが誰かに読んで欲しいと思う本が本棚に並んでいます。「誰かに読んでもらいたい」本がありましたらお持ちください。

#### \* 借りるとき

- ・どなたでもご自由に利用することができます

貸出冊数：1人2冊まで  
貸出期間：2週間

#### \* 返却するとき

- ・本の裏表紙にあるみんなの感想カードを記入し、本棚に戻します



## 令和8年度 知って安心！わたしのアクティブライフ講座

シニア必見！これからの人生「自分らしく生きる」ヒントを見つける講座です

### 日程 \*各回のみ参加もOK

- 5/26 (火) 10:00~11:30 介護保険講座
- 5/30 (土) 13:00~15:00 遺言・相続講座
- 15:00~16:00 個別相談
- 6/5 (金) 10:00~11:30 健康講座
- 6/12 (金) 10:00~11:30 口腔ケア講座
- 6/16 (火) 10:00~11:30 栄養講座
- 6/19 (金) 10:00~11:30 運動講座

**場所** 洋光台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

**参加費** 無料

**定員** 30名程度 (要申込)

### お申込み・お問い合わせ

4月15日(水)10時～  
洋光台地域ケアプラザ (832-5191)  
電話・窓口まで

# 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

4月

月	火	水	木	金	土	日
		1 ほほえみ体操	2	3	4	5 わくわく体操 歌声喫茶
6 ベビーぷらっと	7 YFサロン	8 ほほえみ体操	9	10	11	12
13 ぷらっと	14 わっふる ちくちく	15 ほほえみ体操	16	17 洋光台 ちびっこ広場 (一丁目内会ふれあい会館)	18	19 わくわく体操
20 ぷらっと	21 ちくちく	22 ほほえみ体操	23 アンサンブル	24	25 スタート! いそっぴ G.W 2026	26 チュチュ公演
27 ぷらっと	28	29	30			

開催期間  
4/25(土)～5/6(水)



自主事業の詳細はQRコードからご確認いただけます。  
※予定は都合により内容が変更になる場合がございます。  
催しの詳細はお問い合わせください。

6月

月	火	水	木	金	土	日
1 ベビーぷらっと	2 YFサロン	3 ほほえみ体操	4	5 アクティブライフ 講座	6 ボクらのピース	7 わくわく体操 歌声喫茶
8 ぷらっと	9 わっふる ちくちく	10 ほほえみ体操	11	12 アクティブライフ 講座	13	14
15 ぷらっと ～ママカフェ～	16 アクティブライフ ちくちく	17 ほほえみ体操	18	19 アクティブライフ 洋光台 ちびっこ広場 (一丁目内会ふれあい会館)	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					

5月

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

こどももおとなも楽しめる！

## 劇団「横綱チュチュ」 小笑SHOW公演

2026年4月26日(日)14時～(開場13:40)

～演目～「サヤエンドウじいさん」

嘘うそつきのイェジーは、魔法使いのサヤエンドウじいさんと友だちだと自慢しますが、もちろん誰も信じません。ところがある日、本当にサヤエンドウじいさんがあらわれて…？ポーランドに伝わる、嘘つきと魔法使いの珍道中！



会場：洋光台地域ケアプラザ 多目的ホール  
お申込み：不要 参加費：無料

あなたも元気に始めてみませんか？

## シニア向け わくわく体操



毎月第1・第3・第5日曜日  
10:00～11:00

【講師紹介】篠竹美知子  
コナミスポーツクラブを経て現在、横浜スポーツ協会・神奈川県スポーツ協会にて健康体操教室を担当しています。

会場：洋光台地域ケアプラザ 多目的ホール  
対象：どなたでも  
各回定員25名まで(要事前申込)

参加費：一回500円  
持ち物：上履き、タオル、飲み物  
お申込・お問合せ：洋光台地域ケアプラザ  
(832-5191)