

プラザ便り

〈発行〉

横浜市港南台地域ケアプラザ
〒234-0054

横浜市港南区港南台3-3-1
214ビル1階

TEL:045-834-3141

〈発行責任者〉所長 川端 邦治



令和8年7月発行

～七夕の短冊に願いを書こう～

当ケアプラザでは7月14日(火)まで、館内の出入口に七夕の短冊をご用意しています。
この機会に星に願いを込めてみてはいかがでしょうか！？



夏休み特別企画 昆虫展

～今年も「昆虫展」を開催します～

港南台地域に隣接する瀬上沢の昆虫たちの標本を展示します。瀬上沢の自然の生き物について、お話も聞くことができます。
是非、来館ください♪

展示期間 令和8年7月25日(土)～8月1日(土)

時間 10:00～17:00

会場 港南台地域ケアプラザ
/ボランティアコーナー

参加費 無料

主催 認定 NPO 法人
ホタルのふるさと瀬上沢基金



入退場
自由



※昨年の様子



5月27日、お一人暮らしの高齢者を対象に「高齢者の住まいについて」の勉強会を開催しました。

定員を上回る応募があり、当日も活発な意見がありました。参加者からは「費用がいくらかかるかわかった」「具体的な住まいの種類を知ることができた」などとても参考になったという感想が多く聞かれました。

次回：「相続と遺言について」

7月22日(水)10:00～11:30

※行政書士による個別相談会もあります。



貸館予約と講座のお申込みについて



公平性を保つため、ご予約は開館時間内をお願いします。閉館時に留守番電話へメッセージをいただいても受付完了とはなりません。

恐れ入りますが、開館時間内に改めてご予約をお願いします。



○月～土:9:00～21:00

○日祝 :9:00～17:00

(年末年始及び月1回の施設点検日は休館)

※18:00～21:00(夜間枠)に

施設予約がない場合、18:00 に閉館

高齢者サロン みち草

毎月第1火曜日
開催！

みち草では、レクリエーションの後に、おしゃべりや歌を楽しんでいます。今回は大和家なでしこ氏による落語の披露や簡単な脳トレクイズを行いました。参加者から大好評で、「ぜひまたやってほしい」、「面白くて大笑いした」といったお声が挙がりました。



※サロンの詳細はケアプラザにお問い合わせ下さい。

お口のほのぼの相談室 特別版

シニアの方に知ってほしい！口腔ケア

横浜市南部病院の口腔外科・歯科衛生士の方をお招きし、シニア向けの口腔ケア講座を開催しました。お口の健康について学ぶ座学に加え、スナック菓子を使って舌の力を確認する「舌圧チェック」も体験し、楽しみながら分かりやすく学んでいただきました。また、「お口のほのぼの相談室」では、毎月個別相談も行っています。お口のことで気になることがある方は、ぜひお気軽にご参加ください。



これからの講座紹介

※講座は事前予約になります。土足厳禁!
※持ち物:上履き、靴入れ

美容と健康を通して、心と身体をリフレッシュ♪

いそどり美容塾

先着
24名

参加費無料

- ◆ 日 時:令和8年7月21日(火)
9:30~11:30
- ◆ 会 場:港南台地域ケアプラザ
- ◆ 講 師:特定非営利活動法人
トータルビューティーカンパニー神奈川
HAIRMAKEOFFICE B.B
大熊 真由美 先生
- ◆ 持ち物:大きめのタオル、上履き(靴袋)、飲み物
アレルギーの心配な方は自分の化粧品
- ◆ 内 容:全7回講座の第1回目。アンチエイジングや
ピーリングなどの**スキンケアの基礎**と、眉の
描き方など**メイクの基礎**を楽しく学ぶ事が
でき、参加者同士の交流も楽しめる講座
です。



ほっとカフェ

先着
20名

- ◆ 日 時:令和8年7月14日(火)
13:00~14:00
- ◆ 会 場:港南台地域ケアプラザ
ボランティアコーナー
- ◆ 対 象:地域にお住まいの方
- ◆ 参加費:100円
- ◆ 内 容:認知症の方やそのご家族、地域住民
などが集い、気軽に悩み相談や世間
話などができるコミュニケーションの
場です。



身体を動かしながら、脳を活性化!

いきいき脳活 CLUB

先着
10名

参加費無料

- ◆ 日 時:毎月第1月曜日 10:00~11:00
- ◆ 会 場:港南台地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆ 講 師:ライフキネティック専任パーソナルトレーナー
竹之内 貴充 先生
- ◆ 内 容:ドイツ生まれの最新式運動療法「ライフ
キネティック」で脳を活性化し、人生
100年時代に向けて、心と身体を整え
ましょう♪

ほっとセミナー

先着
20名

参加費無料

- ◆ 日 時:令和8年8月25日(火)
13:30~14:30
- ◆ 会 場:港南台地域ケアプラザ
多目的ホール
- ◆ 対 象:地域にお住まいの方
- ◆ 講 師:港南台内科クリニック
院長 篠田 和明 先生
- ◆ 内 容:当ケアプラザの協力医による地域の
方への健康応援セミナーです。
医療に関するテーマでご講演いた
だきます。



お口のほのぼの相談室

- ◆ 日 時:毎月月曜日 14:30~15:30(1日2名まで※相談時間:30分程度)
※詳しい日程はお問合せください。
- ◆ 会 場:港南台地域ケアプラザ 地域ケアルーム
- ◆ 相談員:横浜市南部病院 歯科衛生士
※相談員は歯科医師ではありません。
- ◆ 申 込:電話又は来所にて受付
- ◆ 内 容:口腔ケアに関することを子どもから大人まで相談に応じます。

また、体験型の口腔レクリエーションを通じて楽しみながら、お口の衰え予防ができます。



歯科衛生士による
お口のほのぼの相談室

横浜市南部病院口腔外科の歯科衛生士が、お口に關する多岐にわたる
お悩みを相談に応じます。
お気軽にお越しください。

日 時: 毎月月曜日 14:30~15:30
(祝祭日・毎月第3月曜日はお休みです)
場 所: 港南台地域ケアプラザ 地域ケアルーム
費 用: 無料
お申込み: 事前に電話でお申込みください。
※日曜に代わっての相談も受け付けます。※相談時間1人30分程度です。

お申し込みは、お電話または来所にて受付
お電話: 044-334-3141
お申し込み先: 港南台地域ケアプラザ 電話 044-334-3141



ケアプラカレンダー 7月1日～7月31日

施設点検のお知らせ
7月13日は施設点検の為
貸館業務を休業いたします。



★：夜間閉館日（18 時閉館）

日	月	火	水	木	金	土
			7月1日	★7月2日	★7月3日	★7月4日
			健トレ③ (10:00～)	ぺんぺん草の会 (10:10～)		
7月5日	★7月6日	★7月7日	7月8日	7月9日	★7月10日	★7月11日
	いきいき脳活 CLUB (10:00～) お口のほのぼの 相談室 (14:30～)	みち草 (13:30～)	ぴょんぴょん (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	ぺんぺん草の会 (10:10～)	南部病院 健康教室 (13:30～)	
7月12日	7月13日	★7月14日	7月15日	★7月16日	7月17日	★7月18日
まろにえ カフェ (10:00～)	施設点検日 	ボランティア ポイント 登録研修会 (10:00～) ほっとカフェ (13:00～)	健トレ④ (10:00～)	ぺんぺん草の会 (10:10～) 認知症家族の つどい (10:30～)	ないと くる～ず (18:00～)	楽しく 歌おう会 (14:00～)
7月19日	7月20日	★7月21日	7月22日	7月23日	★7月24日	★7月25日
		いろいろ 美容塾 (9:30～) 音楽のひろば (13:30～)	おひとりさま の会 (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	子育て まち育て塾 (10:30～)		
7月26日	★7月27日	7月28日	7月29日	★7月30日	★7月31日	
	赤ちゃん教室 (10:00～) お口のほのぼの 相談室 (14:30～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	ほっとセミナー (13:30～)				

月～土:9:00～21:00 日・祝:9:00～17:00(年末年始及び月1回の施設点検日は休館)

★18:00～21:00(夜間枠)に施設予約がない場合、18:00 に閉館



ボランティアさん募集中

港南台地域ケアプラザでは、高齢者サロン、子育てや障がい者支援サークルなどにおいて、運営をお手伝いしていただけるボランティアさんを募集しています。

お問い合わせは、港南台地域ケアプラザへ

☎045-834-3141 担当:地域交流事業

