

ぜひ一度
ご見学ください！

令和8年6月発行

ケアプラザの事業紹介

ケアプラザは高齢者、子ども・乳幼児、障がいのある方など
誰もが参加できる事業を開催しています。是非ご参加ください。

地域
支援

高齢者
支援

●音楽のひろば
→毎月第3火曜日開催

●ほっとカフェ
→毎月第2火曜日開催

●まろにえカフェ
→毎月第2日曜日開催

●みち草
→毎月第1火曜日開催

●ぺんぺん草の会
→毎月第1・2・3木曜日開催

障がい児者支援

●青年学級ないとかる〜ず
→毎月第3金曜日開催

●Ocean(オーシャン)
→毎月第1・3・4木曜日開催

●横浜市南部病院健康教室
→毎月1回開催※日時は不定期

●ケアプラフェスタ
→今年度は10月18日開催

●夏休み特別企画 昆虫展
→7月下旬～8月上旬開催

子育て
支援

●ぴよんぴよん
→毎月第2水曜日開催

●1歳児学級すずめ
→5月～7月開催(全6回)

●ゆらりんころりん
→10月・3月開催

●子育てまち育て塾
→毎月第4木曜日開催



◆場 所：港南台地域ケアプラザ 多目的ホール ◆参加費：無料

◆対 象：全4回参加できる方なら誰でも可能 ◆先着：10名(事前予約制)

	日 時	内容と持ち物
第1回	令和8年 6月17日(水) 10:00～11:30	転ばないための運動習慣 講師／幸村 晶子先生(健康運動実践指導員) 持ち物／飲み物・タオル・運動靴(室内用)
第2回	令和8年 6月24日(水) 10:00～11:30	元気を作る食事のコツ 講師／青木 博先生(管理栄養士) 持ち物／飲み物・タオル・室内履き
第3回	令和8年 7月1日(水) 10:00～11:30	噛む・飲み込む力アップ 講師／椎熊 紀子先生(歯科衛生士) 持ち物／飲み物・タオル・室内履き
第4回	令和8年 7月15日(水) 10:00～11:30	心と身体をほぐす時間(ハンドマッサージ) 講師／中澤 弘子先生(アロマハンドセラピスト) 持ち物／飲み物・タオル・室内履き

「0歳児赤ちゃん教室」 について



対象者は原則第1子の0歳児とその保護者・妊娠中の方になります。今年度からは事前予約制で若干名第2子以降の0歳児とその保護者の方にもご参加いただけるようになりました。※きょうだい児はご参加いただけません

【お問合せ・ご予約】

港南区役所こども家庭支援課

(045-847-8412)まで

(予約開始:前月の月初めの開庁日)

ぴよんぴよん 特別版



「簡単スキンケア&
時短メイク」

去る5月13日(水)に忙しく過ごされているママを支援するためのメイク講座を開催しました。講師にポーラザビューティー港南台店の皆さまをお招きしました。

短い時間でしたが、リフレッシュできたと大変喜ばれておりました。



第23回 遊びにおいでよ! 七夕まつり

港南台子育て連絡会主催の「七夕まつり」を開催します。

当日は、短冊コーナーのほか、あかちゃん相談コーナーやフォトスポットなど企画が盛りだくさんご用意しています。

また、令和8年7月1日(水)～7日(火)まで港南台バース2F プラザデッキにて七夕飾り・短冊を展示します。

◆日時:令和8年7月1日(水)10:00～17:00

◆会場:港南台バース ドゥファッションプラザ



昨年の様子

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

～子育てサロン～



ぴょんぴょん!!

- ◆ 日 時: 令和8年7月8日(水)
10:00～11:15
- ◆ 会 場: 港南台地域ケアプラザ
多目的ホール
- ◆ 対 象: 0歳児～未就学児とその保護者
- ◆ 申 込: 令和8年6月11日(木)から
電話又は来所にて受付
- ◆ 内 容: お友達づくりや情報交換など、気ままな集いの場となっています。当日は工作を行います。

先着
15組

～横浜市南部病院健康教室～

胸やけ、胃もたれについて

- ◆ 日 時: 令和8年7月10日(金)
13:30～14:30
- ◆ 会 場: 港南台地域ケアプラザ
多目的ホール
- ◆ 講 師: 横浜市南部病院
消化器内科 所 知加子 先生
- ◆ 申 込: 令和8年6月11日(木)から
電話又は来所にて受付
- ◆ 内 容: 消化器内科の専門医がお話します。

先着
40名

楽しく歌おう会 ♪ ♪

- ◆ 日 時: 令和8年7月18日(土)
14:00～15:30
- ◆ 会 場: 港南台地域ケアプラザ
多目的ホール
- ◆ 講 師: MC Sister's
- ◆ 申 込: 令和8年6月11日(木)から
電話又は来所にて受付
- ◆ 参加費: 100円(お茶代)
- ◆ 内 容: 講師の伴奏に合わせて、おなじみの曲や季節の歌などの演奏を聴いたり、一緒に歌います。

先着
30名

ほっとセミナー

予約受付中

- ◆ 日 時: 令和8年7月28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。

先着
20名



よこはまシニアボランティアポイント登録研修会

予約受付中

- ◆ 日 時: 令和8年7月14日(火) 10:00～12:00
- ◆ 会 場: 港南台地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆ 対 象: 65歳以上の横浜市民の方
- ◆ 講 師: 港南台地域ケアプラザ職員
- ◆ 持ち物: 筆記用具、介護保険者証
- ◆ 内 容: よこはまシニアボランティアポイントカードとは、介護施設等でボランティア活動を行うとポイントがたまり、換金または寄付することができます。

先着
20名





ケアプラカレンダー 6月1日～6月30日

施設点検のお知らせ
6月15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
	★ 6月1日	★ 6月2日	6月3日	★ 6月4日	★ 6月5日	★ 6月6日
	いきいき脳活 CLUB (10:00～)	みち草 (13:30～)		ぺんぺん草の会 (10:10～)		1歳児学級 【すずめ】③ (10:00～) 会場：港南台 地区センター
6月7日	★ 6月8日	★ 6月9日	6月10日	★ 6月11日	★ 6月12日	★ 6月13日
		1歳児学級 【すずめ】④ (10:00～) ほっとカフェ (13:00～)	ぴよんぴよん (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	ぺんぺん草の会 (10:10～)	童謡専科 (13:30～)	お口のほのぼの 相談室特別版 (14:00～)
6月14日	6月15日	★ 6月16日	6月17日	★ 6月18日	6月19日	★ 6月20日
まろにえ カフェ (10:00～)	施設点検日 	1歳児学級 【すずめ】⑤ (10:00～) 音楽のひろば (13:30～)	健トレ① (10:00～)	ぺんぺん草の会 (10:10～)	ないと くる～ず (18:00～)	
6月21日	★ 6月22日	★ 6月23日	6月24日	6月25日	★ 6月26日	★ 6月27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～)		健トレ② (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～)	南部病院 健康教室 (13:30～)	
6月28日	★ 6月29日	★ 6月30日				
		1歳児学級 【すずめ】⑥ (10:00～)				

★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は18:00に閉館となります。

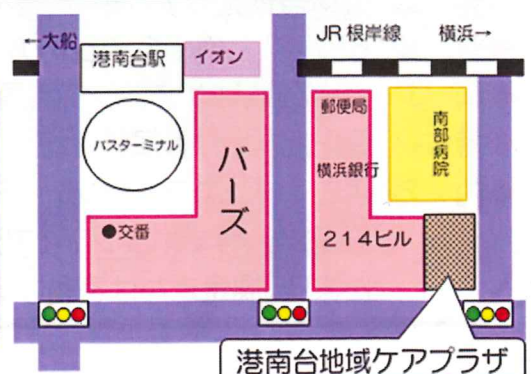


ボランティアさん募集中

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



港南台地域ケアプラザ