



横浜市上矢部地域ケアプラザ

がみやべ

広報

2025

11

November



発行元：横浜市上矢部地域ケアプラザ 発行責任者：所長 加藤 美雪 発行日：令和7年10月25日
電話：045-811-2442 FAX：045-811-2499 E-mail：plaza@deainokai.com

広報誌はWEBでもご覧いただけます。
<http://www.kamiyabe-cp.com>

令和7年度

クリスマスコンサート in がみやべ

プロの演奏家によるヴァイオリンとピアノの演奏で楽しいひとときを過ごしませんか？子どもから大人の方までみんなが楽しめるプログラムをご用意しました。小さなお子様連れも大歓迎！ご家族みなでお越しください。

日 時：令和7年 **12月16日(火)**
10:00~11:00

場 所：上矢部地域ケアプラザ 交流ホール

対象者：地域の方 先着50名

参加費：無 料

申込み：電話(045-811-2442)か来館にて



岸井 晶子
(ヴァイオリン)



演奏者
La montee
(ラモンテ)



中島のはな
(ピアノ)

岸井晶子(ヴァイオリン)と中島のはな(ピアノ)によるデュオ。北鎌倉女子学園高等学校の同級生で、当時から共に様々なジャンルの演奏を重ねています。横浜市主催のコンサートへの出演や、地域の福祉施設や子どもたちに向けて、精力的に演奏活動を行っています。

高齢者のフレイル予防講座



～栄養について～



キューピー株式会社の講師をお招きして、高齢期の栄養摂取のポイントと「キューピーやさしい献立(ユニバーサルデザインフード)」について学びます。試食もありますのでぜひご参加ください。

日 時：令和7年 **11月18日(火)**
13:30~15:00

場 所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

講 師：キューピー株式会社 マーケティング本部
ウェルネス戦略部 山田 美香 先生

対象者：65歳以上の地域の方 先着15名(無料)

申込み：電話(045-811-2442)か来館にて

ヒーリングヨガ



のんびり呼吸して、のんびり動いて
気持ちよくリラックスしましょう。

日 時：令和7年 **11月25日・12月9日**
いずれも火曜日10:00~11:15

場 所：谷矢部東町内会館(街山八幡社)

講 師：シニアヨガインストラクター Haruka先生

持ち物：タオル・飲み物・ヨガマット

(ヨガマットお持ちでない方はレンタルあります)

対象者：65歳以上地域の方 10名程度(無料)

申込み：電話(045-811-2442)か来館にて

ゲームスポーツ体験講座

指先を使って楽しく脳トレ！ゲーム
スポーツ体験講座で、楽しい遊び
と仲間との交流を楽しみましょう。



日 時：令和7年 **12月11日(木)**
10:00~11:30

場 所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

対象者：おおむね65歳以上の方(無料)

申込み：電話(045-811-2442)か来館にて

ミニデイサービス ～ハニカムズコンサート～

一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

日 時：令和7年 **11月8日(土)**
10:00~11:30 コンサートは10:45開始
(コンサートのみの参加可)

場 所：上矢部地域ケアプラザ
地域ケアルーム 多目的ホール(演奏会)

出 演：ハニカムズ

対象者：地域にお住まいのおおむね65歳以上の方(無料)

申込み：電話(045-811-2442)か来館にて

11・12月 事業予定 ケアプラカード対象事業

赤字の事業は毎回申込み必須です(先着順)

子育て支援	子連れdeヨガサロン (未就学児の親子) 申込み随時受付中		11月20日(木) 12月18日(木)	10:00~11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		11月12日(水) 12月お休み	10:00~11:30
	かみやべGO (未就園児)		11月1日(土) さつまいも掘り 12月お休み	10:00~11:30
高齢者支援	ミニデイサービス 毎月15日~受付		11月8日(土) 12月13日(土)	10:00~11:30
	おしゃべり スポーツ喫茶		11月20日(木) 12月18日(木)	14:00~15:00
地域支援	歌声喫茶 毎月25日~受付		11月19日(水) 12月17日(水)	第1部 13:30~14:15 第2部 14:45~15:30
	上矢部 健康麻雀教室		11月10日(月) 11月24日(月) 12月8日(月) 12月22日(月)	12:00~16:30
	いいじいカフェ (コミュニティカフェ) 淹れたてコーヒー 1杯100円		11月お休み 12月1日(月)	10:00~12:00

戸塚ファミリークリニック 齋藤院長の健康相談

11月21日(金) 13:00~14:00

電話にてご予約ください。

ケアマネつうしん

Aさん(80代、女性)は趣味でパソコンの「オートシェイプ(図形)」でイラストを描いていました。季節に合わせたイラストを作りカレンダーにして毎月、お友達にプレゼントをされていたそうです。今も作品をファイルに入れて大切に保管をされています。定期訪問の時にそのファイルを見せて頂きました。「今はパソコンに向き合う気力が無くて。カレンダーを作っていたのも、友達に渡して喜んでくれていた事が楽しみだったの。その友達も体調を崩して会えなくなってしまった」と話されました。お互いを必要とされている素敵な関係です。またお友達と会える日を楽しみに、お元気でいてください。



平馬・橘・佐藤

敬老会

様々な演者の方にお越しいただきました。素敵な歌声や演奏をありがとうございました。



ご利用希望の方は担当までお問い合わせください。

担当：菅野・森

デイサービスより



街でクリスマスケーキやおせちの予約の文字を見かけるようになりました。ついこの前まで暑かったのに、もうそんな季節かとびっくりします。一年って本当にあっという間ですね!!(ゆ)

横浜市上矢部地域ケアプラザ

掲載情報のお問い合わせやご質問、ご意見、ご要望は下記まで。また介護申請・相談の際は事前にご連絡ください。

電話：045-811-2442

戸塚駅西口より
上矢部高校・領家中学校
経由戸塚駅循環バス
「上矢部地区センター前」
下車徒歩1分

