

# かるがも通信

第137号

令和7年1月発行

社会福祉法人 恩賜財団 神奈川県済生会

横浜市六浦地域ケアプラザ  
発行責任者: 所長 佐藤 章  
横浜市金沢区六浦5-20-2

六浦地域ケアプラザ  
キャラクター  
むうたん



HPも  
ご覧  
下さい→



今年開幕は昨年とは違い、静かなスタートでした！  
災害を受けた各地の復興がスムーズにいくことを祈願して、  
2025年を過ごしたいと思います。また、ケアプラザの持てる力を  
目いっぱい使い、地域貢献に励む1年を目指します。

六浦地域ケアプラザ 所長 佐藤 章



ママの身体を整えよう！

## ①子連れYOGA

10:00~10:40

赤ちゃんだけでなく  
ママのリラクスの時間にも♡

## ②ベビーマッサージ

11:00~11:40

2/6(木)・3/6(木) 毎月1回



場 所: 六浦地域ケアプラザ 多目的ホール

対 象: ①赤ちゃん~未就園児のお子様とママ

②赤ちゃん(首がすわってから)とママ

定 員: 各クラス 12組

参加費: 1クラス 500円 両方:1,000円

持ち物: 飲み物、バスタオル

申込み: 窓口又はお電話 保護者とお子様のお名前  
月齢、連絡先をお知らせください

講 師: ウム・プラスベビーマッサージ講師 藤田麻里氏

担 当: 地域交流



## 多世代交流カフェ むうたんカフェ



地域の方と楽しい時間を過ごしませんか？

毎月第2月曜日13:30~15:00

(休日の場合翌週)

2/10 フェリーチェさん(管弦楽)

3/10 音楽で心を助け隊 志賀純平さん

参加費:100円(コーヒーとお菓子付)

会場:六浦地域ケアプラザ 多目的ホール

定員: 35人(先着予約制)

ご予約は前回カフェ実施日の9:30~受付開始  
電話又は窓口

## 包括支援センターからのお願い

◎来館でのご相談を希望される方へ  
(介護保険申請、介護について等)

お待たせする事がありますので

事前にお電話を下さいますようお願いいたします



## 六浦ボランティアネットワークの コーディネーターを公募しています！

コーディネーターの役割は、ネットワークに登録くだ  
さっているボランティアと、利用したい地域住民を繋  
ぎます。特別の資格はいりませんが、次のよう  
なことを確認させていただきます

1. 地域貢献ができる方
2. ボランティア活動に理解をお持ちの方
3. 他の方の意見を聴ける事と同時に、ご自分の  
意見も伝えられる方

◎研修期間を設けますので、ご自分に合っている  
ボランティア活動がじっくりお試しいただけます。

**まずはご応募ください！**

このボランティア団体は全て地域住民が運営しています。

問合せ:事務局担当 生活支援コーディネーター 山元

生活支援コーディネーターが支援しています

## みんなの交流スペース「むつら」の 調理およびサロン補助ボランティアを 募集します！

内容: 調理作業または接客など

頻度: 週1~4回程度

○シニアボランティアポイント付与対象  
楽しい地域の居場所です。仲間づくりにも♪  
まずはご相談ください！

問合せ: みんなの交流スペースむつら  
☎349-5665

場所: 六浦5-1-11六浦ビル1階



# 地域活動交流事業

	事業名	2月	3月	4月	時間	参加費等
多世代交流	むうたんカフェ 〈2月フェリーチェ管弦楽 予約1月20日〜〉	10	10	14	13:30~15:00	100円
	Village Mutsuura〈レコード鑑賞会〉2月 昭和歌謡	12	12	9	13:30~15:00	無料
大人向け体操	わくわく健康体操教室	20	/	17	①10:00~10:45 座位 ②11:00~11:45 立位 4月からについては調整中	調整中
	リラックスYOGA教室 ヨガで身体を整えよう	6	6	3	13:30~14:30	500円
	ひばりエクササイズ ひばりさんの歌に合わせて体操を♪	14	14	/	10:00~11:00	500円
	リズム&ピラティス リズム体操と体幹トレーニング	27	27	11,24	10:00~10:45	500円
趣味を通じた交流	手作り部	調整中			13:30~15:30	1000円程度
	ボランティア部 認知症マフ、つるし雛、藤棚作り	5	5	2	13:30~15:00	無料
	フラワーアレンジメント 新鮮なお花をアレンジ!	25	11	8	①10:00~12:00 ②13:30~15:30	1100~2000円
	書道に親しむ 書で精神統一	4,18	4,18	1,15	13:00~14:30	1000円
	百人一首部 和歌を読み解きかきた取り	21	21	18	10:30~11:30	無料
子ども支援	子育てサロン ふあんふあん 親子で遊ぼう	4/10	5/8	6/12	10:00~11:30 〈4, 5月分は2月3日〜予約〉	無料
	むうたんリトミック〈未就園児向け〉 リズムであそぼ	12,19	12,19	9,23	10:00~10:45	500円
	子連れYOGA教室 ヨガで身体をほくそう	6	6	3	10:00~10:40	500円
	ベビーマッサージ 赤ちゃんとの大切な時間♥	6	6	3	11:00~11:40	500円
	にじいろタイム 1才位〜 〈関東六浦こども園の先生と遊ぼう〉 工作や読み聞かせ!	17	/	/	10:00~10:45	無料
	学習支援 むうたん塾 元教員や大学生等による寄り添い型学習支援	基本毎週木曜日			小学生 17:00~18:00 中学生 18:30~20:00	1000円/月



# 生活支援体制整備事業

**ささえ愛のつどい** 今年度のテーマ「最後まで自分らしく過ごせるために」 **お仲間募集中**

地域デビューほどではないけれど、この先気になることや不安などを話し合ったり、何かしてみたい方。話し合いの中で勉強会や講座の企画もしています！外出のきっかけになればと「ふらり六浦よいところ散歩」をささえ愛のつどいで実施しホームページ上で公開共有しています。今後の予定:2月27日(木)10時~

3rd place 「体験してみ隊」 「ウォーキングプランを立てよう！」で、12月23日(月)に反省会と「春の企画会」を実施し、早春を楽しむ企画となりました。2/26に実施予定。3rd placeで興味のあることをサークル活動のように実現してみましよう。ご自由に参加ください。

# デイサービス 12月は歌やイベントが盛り沢山です。



準備万端！  
一緒に楽しみました

**ご利用者募集中！**  
是非ご見学にお越しください。車での送迎も致します。大きいお風呂がオススメです。お問合せ大歓迎！



【お問い合わせ・お申し込み】  
**横浜市六浦地域ケアプラザ**  
 〒236-0031 金沢区六浦5-20-2  
 電話 045-349-5141  
 HP: <https://mutuura-careplaza.jp>

