

かるがも通信

第141号

令和7年5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→



今年も6月目前。時の経つのは早いものです。九州南部は既に梅雨入りしたと聞きました。九州が全国トップ（沖縄・奄美地方を抜いて）で梅雨入りしたのは初めての事だそうです。今年は梅雨入りが平年よりかなり早そうな予報が出ています。新型コロナ、インフルエンザの感染症はだいぶ静かになっているようですが、ノロウイルスが騒ぎ出す季節でもあります。

食事には充分気を付けて、体調を整えてケアプラザにお越しください。

六浦地域ケアプラザ 所長 佐藤 章



フレイル予防講座

住み慣れた地域でお元気に生活して
いくために役立つ健康講座です

・6月23日(月) 10:00~11:30

フレイルとロコモ予防について
ピアウェアク運動指導士: 久野秀隆氏



・7月3日(木) 14:00~15:30

オーラルフレイル予防について
やまざき歯科医院歯科衛生士: 渋谷弘美氏

・7月31日(木) 14:00~15:30

栄養改善について
管理栄養士: 鈴木美和子氏



場 所: **大道集会所** (お間違いのないように)

定 員: 20名 先着予約制 参加費: 無料

持ち物: 飲み物、運動時は動きやすい服装

主催・ご予約: 六浦地域ケアプラザ

地域包括支援センター TEL: 045-349-5141

共催: 大道町内会



ささえ愛のつどいの講座

最期まで自分らしく生きるため

「転ばぬ先の杖講座」

介護経験者の体験談から

社会福祉士と共に考えましょう

7月15日(火) 13:00~15:00

場 所: 多目的ホール 参加費: 無料

対 象: どなたでも参加できます

定 員: 32名 事前予約制

主 催: ささえ愛のつどい 共催: 六浦地域ケアプラザ

協 力: 金沢区社会福祉協議会 問合せ: 生活支援



夏~秋にかけて絶賛企画!



こども夏休みワークショップ 8月予定

親子そば打ち教室 8月予定

ペット写真展 9月中旬予定



住民同士の助け合いが出来る町づくり 六浦ボランティアネットワーク

① ボランティアを派遣します

身近に支援者がいない方等優先 庭仕事は6月まで
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

② コーディネーターを公募しています

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



③ 昼下がリサロン(仮) 7/26(土)14:00~

参加費: 100円(お茶代)

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
ボランティア依頼は事務局までご相談ください。

問合せ: 事務局担当 生活支援コーディネーター 山元

2025 六浦フェスタ 開催決定!

2025年

11月15日(土) & 16日(日)

参加募集

詳細は六浦地区センターHP、館内掲示板
にてお知らせします(6月上旬予定)

開催場所

六浦地区センター

六浦地域ケアプラザ

横浜市金沢区六浦5-20-2



	事業名	6月	7月	8月	時間	参加費等
多世代交流	むうたんカフェ 〈7月黒船室内管弦楽団 予約6月2日9:30〜〉	9	14	18	13:30~15:00	100円
	Village Mutsuura(レコード鑑賞会) 6月 映画音楽	11	9	20	13:30~15:00	無料 当日参加OK
	うたごえ むつうた(6UTA)〈7月予約6/17 9:30〜〉	24	22	26	13:30~14:30	500円
大人向け	わくわく健康体操教室 6月で終了、現会員のみ	19	/	/	10:00~11:00	3回1000円
	リラックスYOGA教室 ヨガで身体を整えよう	5	3	7	13:30~14:30	500円
	リズム&ピラティス リズム体操と体幹トレーニング	13,26	11,24	8のみ	10:00~10:45	500円
趣味を通じた交流	手作り部 9/24 刺繍ポーチ企画中	/	16,23	/	13:30~15:30	実費
	ボランティア部 おしゃべりしながら認知症マップやつるし難作り	4	2	6	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!	10	8	/	①10:00~12:00 ②13:30~15:30	1100~2000円
	書道に親しむ 書で精神統一	3,17	1,15	5,26	13:00~14:30	1000円
	百人一首部 和歌を読み解きかたる取り	20	18	15	10:30~11:30	無料
	子育てサロン ふあんふあん8/28工作,9/11運動会	12	10	28	10:00~11:30 (8.9月分6/2~受付開始)	無料・予約制
子ども支援	むうたんリトミック(未就園児向け) リズムであそぼ	11,25	9,23	13,27	10:00~10:45	500円
	ママヨガ&ベビーマッサージ 親子のリラックスタイム	5	3	7	10:30~11:30	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!	16	7	18	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 現在満席	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

お仲間募集中 ♡♡ 興味のある方見学も歓迎です

個人が大切にしたい思いや事柄が「人生の最後まで尊重される事の大切さ」を、一人でも多く「自分事として考えられる」ために、7/15(火)13:00「転ばぬ先の杖講座」~今のうちに考えられる事~を企画しました。また、6/16に「ふらり六浦散歩」を会で実施しホームページに公開予定 次回:6/24(火) 10時~

3rd place 体験してみ隊 ウォーキングプランを立てよう! 企画会を8月に開催予定です。他にも「ちょっとやってみたいな」をサークル活動のように実現します。してみたい事をご提案ください

六浦ボランティアネットワーク(六浦西・六浦・六浦東地区エリア) 住民同士の助け合いが出来る町づくりのための「住民主体のボランティア団体」ご依頼は事務局までご相談ください。身近に助けられる人がいない方等優先。付添、家事援助、見守り等(500円/1人1時間)、庭仕事(7月-9月は休止) 事務局:山元

デイサービス

求人募集



介助員
運転出来る方
歓迎

日数:週2日~ 普通免許でOK!
月曜日、土曜日両日入れる方尚可

詳細はお気軽に問合せください
受付時間:9:00~17:00
採用担当 佐藤、樋口



→千南海会の皆様による「かっぱれ」を楽しんで頂きました。



みんなのケアプラザ



【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>

