



横浜市さつきが丘地域ケアプラザ



# ひろば

↑↑↑ <https://midorifukushikai.or.jp/category/satsuki/>

「さつきが丘ブログ」にて随時情報発信・事業カレンダーも掲載中



社会福祉法人みどり福祉会

発行 2026年2月第160号

社会福祉法人みどり福祉会  
横浜市さつきが丘地域ケアプラザ

青葉区さつきが丘12-1

TEL 045-972-4769

FAX 045-972-4759

発行責任者：畑みどり

日頃より横浜市さつきが丘地域ケアプラザの運営にご協力を賜り、心より感謝申し上げます。  
開所後26年を迎え、昨年の秋まつりでは、100名超のボランティアさんにご協力いただき、また沢山の方々にケアプラザにお越し頂く事が出来ました。  
これからも地域の身近な活動・交流拠点として活動を更に発展して行けるよう、職員一同取り組んでまいります。

これからもご支援とご協力を賜りますよう、何卒宜しくお願い申し上げます

さつきが丘地域ケアプラザ 所長 畑みどり



最期の時を安心して  
むかえるために

## わたしの エンディング プラン

2月20日(金) 10:00~11:30

生前にできることをしておきたい、家族に迷惑をかけたくない・・・そんな声にお応えしてみなさまの終活をサポートする講座です。

講師 小野澤扶佐子氏(明治安田生命保険相互会社)

★青葉区版エンディングノート差し上げます→

- 定員：先着20名
- 参加費：無料

- 会場：さつきが丘地域ケアプラザ
- お申込：お電話(045-972-4769) か窓口にて



## 2026年春の健康講座

いつまでも生き生きと暮らしましょう！

筋肉や運動器だけでなく、高齢者に生じる**虚弱**を広い角度からとらえた言葉を**フレイル**と言います。

健康に関心のある方向けに、生活習慣改善・フレイル予防「運動・口腔・栄養・社会参加」講座を積極的に推奨しています。ぜひご参加ください。




	日時			内容	講師	参加費	持ち物
①	2月5日	(木)	14:00	「健康はお口から」 オーラルフレイル・口腔体操	歯科衛生士 唐澤登紀子氏	無料	上履き・マスク
②	2月7日	(土)	9:30	朝活 朝のハマトレ・体操講座	整体師 山田剛寛氏	500円	動きやすい服装・ 上履き・マスク
③	2月12日	(木)	10:00	骨・筋肉のお話・実習 (栄養講座・試食あり)	管理栄養士 神田幸子氏	500円	エプロン・バンダナ 上履き・マスク
④	2月18日	(水)	13:00	転倒予防 正しい歩き方 (心・からだを整える)	理学療法士 玉井洋平氏	無料	動きやすい服装・ 上履き・マスク
⑤	2月19日	(木)	13:30	脳トレ認知症予防講座 (スクエアステップ・ストレッチ)	介護予防講師 松坂純子氏	500円	
⑥	3月4日	(水)	13:00	ゆっくりストレッチ講座 (からだしなやかストレッチ)	介護予防講師 大河内智未氏	500円	
⑦	3月7日	(土)	9:30	朝活 朝のハマトレ・体操講座	整体師 山田剛寛氏	500円	
⑧	3月19日	(木)	13:30	脳トレ認知症予防講座 (スクエアステップ・ストレッチ)	介護予防講師 松坂純子氏	500円	




お気軽に、お問い合わせください、参加しやすい内容をご案内いたします。TEL:045-972-4769 (担当：芝田)

# 地域ケアプラザは、子どもから大人まで気軽に集える施設です

下記講座のお申し込み電話番号：045（972）4769

定期開催事業	開催日	時間	開催場所	参加費
介護者のつどい	毎月第1木曜日 2月5日(木) 3月5日(木) 1月はお休み	14:00 ～ 15:30	さつきが丘地域 ケアプラザ	無料 


介護をしている方や介護経験のある方がお茶を飲みながら情報交換をしています。  
一緒にホッとひと息、リフレッシュしませんか？(予約不要)

カフェ ろばCafé 	毎月第1月曜日 2月2日(月) 3月2日(月)	10:30 ～ 11:30	ほっと・館 花 れもんcafé (しらとり台35-6)	300円程度/回 (お茶代として)
カフェ しらとりCafé 	毎月第4火曜日 2月24日(火) 3月24日(火)	9:30 ～ 10:30	Bondy's Cafe ボンディーズカフェ (しらとり台47-4)	300円/回 (お茶代として)

認知症の人やそのご家族、近隣の方など、どなたでも気軽に集えるカフェです。(予約不要)

子育て関連事業	開催日	時間	予約	問い合わせ
子育て ワイワイ広場	毎月第1・3・4・5火曜日 2月3日・17日 24日 3月 3日・17日 24日・31日	10:00 ～ 11:30	不要 	さつきが丘地域 ケアプラザ 045(972)4769

地域で子育て中の方が気軽にちょっと立ち寄れる広場です。  
子育て中の方ならどなたでもお子さまと一緒に参加できます。プレママ・プレパパも歓迎！

赤ちゃん教室	毎月第2火曜日 2月10日(火) 3月10日(火)	10:00 ～ 11:15	不要 詳細は QRから 	青葉区こども 家庭支援課 045(978)2456
--------	---------------------------------	---------------------	---	---------------------------------

地域在住の第1子の0歳児と保護者の集まりです。  
保健師による育児アドバイスや情報交換、地域でのお友達作りなどを行っています。

## 地域活動・交流事業

お申込み・お問い合わせ電話番号：045-972-4769

### ■はじめての包丁研ぎ講座

**2月20日(金) 13:30～15:30**

- 対象 地域の方どなたでも
- 参加費 500円(保険代含む)
- 定員 6名
- 持ち物 ご自宅でご使用の包丁、  
雑巾1枚、上履き

ご自身の包丁が  
簡単に研げる  
ようになります。



### ■3月の午後茶(茶話会)「大人の絵本読み聞かせ」

**3月11日(水) 13:00～14:30**

- 対象 地域の方どなたでも
- 参加費 300円(茶菓代)
- 定員 20名
- 持ち物 上履き



さまざまな演者をお招きし、  
お茶を飲みながらゆったりとした  
時間をお楽しみいただけます。

## WELCOMEあおばまちトーク

開催場所：青葉台地域ケアプラザ  
(青葉区青葉台2-8-22)

**3月7日(土) 10:00～11:30**

青葉台地域ケアプラザ・さつきが丘地域ケアプラザ共催事業



- 対象 : 青葉区に転入されたばかりの方／  
1歳半までの初めての子育て中の方  
プレママさんとそのパートナー
- 定員 : 7組程度
- 申込 : 2/6(金) 10時受付開始  
右記QR(青葉台地域ケアプラザブログ)より



社会福祉法人みどり福祉会 横浜市さつきが丘地域ケアプラザ (<https://midorifukushikai.or.jp/>)

Tel: 045-972-4769 / 045-972-4768 (相談専用) Fax: 045-972-4759