

横浜市たまプラザ地域ケアプラザ

プラぶら通信

☎ 045-910-5211

📍 横浜市青葉区新石川二丁目1-15
たまプラザテラス リンクプラザ 4階🌐 <http://ryokuseikai-yokohama.jp/>

当地域ケアプラザの広報紙「プラぶら通信」は 年4回季刊発行

謹んで新春のお慶びを申し上げます

地域の皆様におかれましては、格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。
今年もこうして広報紙初号で、新年のご挨拶をさせていただくことに感謝しております。
引き続き、地域の皆様へ有益となる情報を広報紙をはじめSNS等にてお伝えしていき、
皆様のご期待に沿えるよう頑張っております。
どうぞよろしくお願い申し上げます。
寒さ厳しき折、皆様の健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。



横浜市たまプラザ地域ケアプラザ
所長 糸川 史生 職員一同

令和八年 元旦

地域包括支援センター

相談専用 ☎ 045-910-5221

相談対応時間 9:00~17:00

担当地域 新石川・美しが丘1~3、5丁目

生活の中で困っていることや、障害、高齢福祉サービス全般について、
専門の相談員が対応します。

▲相談員が不在の場合があります。事前にご連絡のうえお越しください。

障害を知ろう！伝えよう！シリーズ第4弾

『鍼灸院側から見た発達障害』

共催：放課後等デイサービスてらこや

講師 関口 満氏(アスケア治療院院長)

申込開始日 2/2(月)~先着

参加費 無料

申込 窓口又は電話:901-5211

3月1日(日) 14:00~15:30

スマホや電話で予約して、街中を自由に移動！

参加
無料申込
不要

あおばGO! 登録会のお知らせ

11月4日より運行が再開したオンデマンド交通「あおばGO!」の
利用登録や予約のしかたを説明する登録会を開催します！

- 会場 横浜市たまプラザ地域ケアプラザ
- 日時 1/21 (水) 13:00~14:00 / 14:30~15:30
2/12 (木) 13:00~14:00 / 14:30~15:30
3/4 (水) 13:00~14:00 / 14:30~15:30



LINEで
情報配信中!
乗車予約も
こちらから!

※昨年度作成された「あおばGO! アプリ」のアカウントは引き続きご利用いただけます
※電話予約をご利用されていた方は再度利用登録が必要です

定期開催事業

のんびり

すごそうの会

申込不要 参加費無料

日時 毎月2回
第2・4木曜日
10:00~11:30

学校をお休みしている
小・中・高校生が、好きなことを
しながらのんびりと保護者の方と
一緒に過ごせる場所です

認知症予防カフェ ぷらぷらっとカフェ

おいしいお茶とお菓子でほっと一息
レクリエーションで楽しく脳トレ♪

1/23 2/27 3/20

13:30~15:00

毎月第4金曜日開催

※3月のみ第3金曜日

参加費 ¥300

申込不要

親子の遊び場 スマイル♡ファミリー

参加費無料 出入り自由

- ひよこ (赤ちゃん~1歳未満)
- うさぎ (1歳~3歳未就園児)

時間	火	木	金
10:00~12:00	●	■	■
13:00~16:00	■	●	●



スマイル♡ファミリーの
入室状況は公式Xから
ご確認いただけます

子育て事業

参加費
1回 ¥300

抽選事業は
申込締切の
翌日に
抽選結果を
連絡します

お申込はHPにて



おやこでトミック

● 講師 澁谷 紀子氏 ● 対象 あんよ~未就園児と保護者

● 開催 1/28(水) 2/25(水)・3/25(水) ①10:00~10:30 ②11:00~11:30

● 申込開始日 (抽選) ・1/28(水)→12/17(水)~1/14(水) ・2/25(水)→1/28(水)~2/12(水)
・3/25(水)→2/25(水)~3/11(水)

親子で楽しむおはなし会 ~わらべうたで赤ちゃんと遊ぼう~

● 開催 1/14(水) 2/11(水) 10:30~11:30

● 申込開始日 (先着) ・1/14→12/10(水)~ ・2/11→1/14(水)~

● 講師 おはなしあんころもち ● 対象 0歳~2歳のお子様と保護者

赤ちゃんのねんね講座

● 開催 1/12(月)、3/9(月) 10:00~11:30

● 申込開始日 (先着) ・1/12(月)→12/2(火)~ ・3/9(月)→1/27(火)~

● 講師 栢森 早苗氏 ● 対象 6カ月から1才半のお子さんと保護者

レッツ脳トレ!

問題提供 数独木曜会

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
A	1		7	5			9		6
B	8		9		3	6	1		4
C		5		1	8			2	7
D	3		1	8		2	7	6	
E	7	4		3		5		9	8
F		8	5	6		7	4		3
G	5	6			7	3		4	
H	9		3	4	5		6		2
I	4		8		6	1	5		9

解き方

縦列と横列、
同じブロックに
同じ数字が入らない
ように当てはめよう!

答え

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
A	1	3	7	5	2	4	9	8	6
B	8	2	9	7	3	6	1	5	4
C		5	4	1	8	9	3	2	7
D	3	9	1	8	4	2	7	6	5
E	7	4	6	3	1	5	2	9	8
F		8	5	6	9	7	4	1	3
G	5	6	2	9	7	3	8	4	1
H	9	1	3	4	5	8	6	7	2
I	4	7	8	2	6	1	5	3	9

休館日のお知らせ

毎月第4月曜日は休館日

1/24、2/23、3/23