

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

今年も開催!

入退場自由
参加無料

第4回 みんな つくる文化祭

日程

11・16 (日)
10:00~ 15:00

📍 横浜市たまプラザ地域ケアプラザ

今年も登録団体の皆様のお力を借りて開催いたします！
ステージ発表、作品展示、地域の福祉施設による商品販売など
是非、お立ち寄りください。



ステージ発表



地域の福祉施設による
商品販売



作品展示



「オレンジ活動報告」では、
たまプラザ地域ケアプラザエリアでの
【認知症・介護予防】【チームオレンジ】
の活動情報を掲載していきます。

第1回「よりそいひろば たまプラルーチェ」を開催しました!

8月27日(水)、チームオレンジメンバーによる認知症サロン「よりそいひろば
たまプラルーチェ」が開催され、14名が参加しました。

お茶とお菓子を楽しみながら和やかに始まり、特別講演ではあおぞら歯科・今村
先生による「認知症に負けないお口の話」を実施。認知症と歯周病の関係や、嚥
下力を鍛える「嚥下おでこ体操」について分かりやすく紹介いただき、参加され
た皆さんも熱心に耳を傾けていました。

次回は10月11日(土)、「高齢者の暮らしに役立つスマホ講座」を予定してい
ます。詳細はケアプラザチラシをご覧ください。

10▶12月

ケアプラザからのお知らせ

各事業のお申込み方法が異なりますのでご注意ください



事業のお申込み▶045-910-5211

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。

介護する側の癒しの場

~介護者のつどい~

ご自宅で介護をされている方々の場です。お茶を飲みながら、日々感じていることをお話ししてみませんか？

開催 11/27(木) →10/23(木)申込開始
時間 13:30~14:30
定員 10名程度
申込 電話・窓口にて受付

参加費
無料



ポジティブエイジング講座 脳が喜ぶ・笑顔が生まれるシナプソロジー②

認知症
予防

9/1 (月) より電話・窓口にて先着申し込み受付中

開催 全4回 10/28(火)、11/25(火)、12/23(火)、1/27(火)
時間 13:30~14:30 定員 35名 65歳以上の方対象
講師 山口 恵美子氏

参加費
無料

スマホや電話で予約して、街中を自由に移動！



あおばGO! 登録会

会場 横浜市たまプラザ地域ケアプラザ

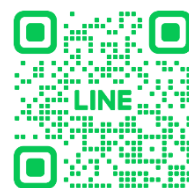
デマンド
交通

参加
無料

申込
不要

あおばGO! の運行が11月4日より再開します。
利用登録や予約のしかたを、わかりやすく説明します。

■開催 10/24(金) 9:30~10:30 / 11:00~12:00
10/28(火) 12:30~13:30 / 14:00~15:00
10/29(水) 12:30~13:30 / 14:00~15:00
10/31(金) 9:30~10:30 / 11:00~12:00



LINEで
情報配信中!

※昨年度作成された「あおばGO! 予約アプリ」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。

声を出そう！

みんなで歌おう！

参加費
¥900

健康ボイストレーニングⅢ期

楽しみながら正しい発声を学ぶプログラムです



開催 全3回 1/8(木)、2/5(木)、3/5(木)
時間 13:30~15:00
講師 高木 美奈子氏
対象 地域住民の方

抽選 電話・窓口にて受付
12/1~12/23



ココロもカラダもいきいき！たまフラトレーニング

身体を動かしながら脳トレ！！

開催 全4回 1/13(火)、2/10(火)、3/10(火)
時間 13:30~14:30
講師 本杉 ひとみ氏

参加費
¥900

12/1(月)~
窓口・電話にて
先着申込開始！

子育て 事業

参加費
1回
ALL
¥300

親子でリズムック

音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう

- **開催**
 - ・ 11/26(水)
 - ・ 2026年 1/28(水)
 - ① 10:00~10:30
 - ② 11:00~11:30
- **申込開始日(抽選)**
 - ・ 11/26(水)→10/22(水)~11/12(水)
 - ・ 1/28(水)→12/17(水)~1/14(水)
- **対象** あんよ~未就園児と保護者
- **講師** 澁谷 紀子氏

たまフラベビーマッサージ

ベビーマッサージで赤ちゃんとふれあい

- **開催**
 - 2026年 1/7(水)
 - 10:00~11:30
- **申込開始日(抽選)** 11/17(月)~12/24(火)
- **対象** 2か月~ハイハイ期のお子さまと保護者
- **講師** 長田 朋子氏

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**
 - ・ 11/12(水)
 - ・ 12/10(水)
 - ・ 2026年 1/14(水)
 - 10:30~11:30
- **申込開始日(先着)**
 - ・ 11/12(水)→10/8(水)~
 - ・ 12/10(水)→11/12(水)~
 - ・ 1/14(水)→12/10(水)~
- **対象** 0歳~2歳のお子様と保護者
- **講師** おはなしあんころもち

赤ちゃんのねんね講座

子どもの睡眠について学びます

- **開催**
 - ・ 11/10(月)
 - ・ 2026年 1/12(月)
 - 10:00~11:30
- **申込開始日(先着)**
 - ・ 11/10(月)→10/6~
 - ・ 1/12(月)→12/2~
- **対象** 6カ月から1才半のお子さんと保護者
- **講師** 栢森 早苗氏

抽選事業は
申込締切の
翌日に
抽選結果を
連絡します

詳しい情報
お申込は
HPにて↓



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♪

10/24 11/28 12/26

13:30~15:00

毎月第4金曜日開催
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
ご確認くださいませ



問題提供 数独木曜会

レッツ脳トレ!

①中央の?に入る数字は何だろう?

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

				6				
		1						
E	3	9		?		2		
F					5			
G				4				
H				7				
I								

答えは8

②初級編にチャレンジ!!

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

答えは
各ページ
下の方を
見てみてね

横列を
Aから順番に
書いてあるよ

共催：子どもと若者の図書館ぷらに

子どもと若者の 居場所を考える映画上映会

上映映画

夢みる校長先生

子どもファーストな公立学校の作り方

監督 オオタ ヴィン

12/21 (日) 13:00~15:30

申込 先着 10/29~ 電話・窓口にて受付
☎ 045-910-5211

障害を知ろう! 伝えよう! シリーズ第3弾

すくすく育つ子どもの世界

作業療法士と学ぶ発達へのヒント

共催：放課後等デイサービスてらこや

講師：NPO法人for your SMILE

石川 達也 氏 (作業療法士)

12/2 (火) 参加費 無料
10:00~11:30 定員 25名

申込 ▶ 詳しくはチラシをご覧ください

休館日のお知らせ

毎月第4月曜日は休館日
・10/27 ・11/24 ・12/22
年末年始 12/29~1/3
はお休みです