

横浜市馬場地域ケアプラザ



# 馬場さくら便り

## 4月

発行日：2025年4月1日

発行：横浜市馬場地域ケアプラザ

発行人：武隈 評吾

住所：横浜市鶴見区馬場 7-11-23

TEL：045-576-4231

FAX：045-576-4233

## 通って元気！ GOGO 健康講座

全4回（単発での申し込みもできます）

フレイル(虚弱)予防の  
基本とハマトレ



日付：5月8日(木)  
時間：13:30~15:00  
講師：横浜市スポーツ協会

おいしく食べたい  
お口 元気体操 +ハマトレ

+ハマトレ



日付：5月22日(木)  
時間：13:30~15:00  
講師：歯科衛生士・美口腔トレーナー  
北原文子氏

認知症予防のための  
栄養講座 +ハマトレ



+ハマトレ

日付：6月12日(木)  
時間：13:30~15:00  
講師：(有)技研センター  
管理栄養士 小澤 早苗氏

歌って健康  
音楽レクリエーション



日付：6月23日(月)  
時間：13:30~15:00  
講師：音楽レクリエーション指導士  
池田 久美子氏

## 車椅子の貸出し



ケアプラザでは、短期間の車椅子の貸出しを行っています！  
自走式と介助式がございます。お気軽にご相談ください。



\*お車でのお越しはご遠慮ください。ご事情のある方は事前にご連絡ください。

お問い合わせ：横浜市馬場地域ケアプラザ ☎045-576-4231

事業は中止や変更になる場合がございます。詳細は、横浜市馬場地域ケアプラザまでお問い合わせください。

日	月	火	水	木	金	土
4月		1 社会見学の会 13:30~15:00	2 囲碁・将棋開放ルーム 13:30~16:45	3 キッズスネークルーム 9:30~11:00 ハンドメイド開放ルーム 13:30~16:00	4 子育て支援者 10:00~11:50	5
	6 桜まつり (多目的広場遊水地) 10:00~13:00	7 赤ちゃん会 10:00~11:15	8 Mama's Garden 10:00~11:30	9 囲碁・将棋開放ルーム 13:30~16:45	10 キッズドラゴンルーム 9:30~11:00 てとと 13:00~14:30 ハンドメイド開放ルーム 13:30~16:00 生活支援グループきりん 15:00~16:30	11 子育て支援者 10:00~11:50 無料医療相談会 13:00~13:45 馬場スタディールーム 小学生 15:00~16:30 中学生 18:00~20:30
13	14	15 バンビ 10:00~11:00 折り紙でボランティア 10:00~11:00	16 寺尾第二地区の昔話 10:00~11:30 囲碁・将棋開放ルーム 13:30~16:45	17 キッズウサビよんルーム 9:30~11:00 サロンせせらぎ 10:00~11:30 ハンドメイド開放ルーム 13:30~16:00	18 子育て支援者 10:00~11:50 学んでご飯 17:00~18:30	19
20 <b>休館日</b>	21 歌声ひろばメロディ 13:30~15:10 幹パン販売 14:00頃より なくなり次第終了	22	23 ベビーリトミック 10:00~10:40 キッズリトミック 10:50~11:30 サロン・あもりーる 10:00~12:00 囲碁・将棋開放ルーム 13:30~16:45	24 キッズモーとらルーム 9:30~11:00 ハンドメイド開放ルーム 13:30~16:00	25 子育て支援者 10:00~11:50 無料医療相談会 13:00~13:45 馬場スタディールーム 小学生 15:00~16:30 中学生 18:00~20:30	26
27	28	29	30 囲碁・将棋開放ルーム 13:30~16:45			

日	月	火	水	木	金	土
5月				1 キッズスネークルーム 9:30~11:00 ハンドメイド開放ルーム 13:30~16:00	2 子育て支援者 10:00~11:50	3
	5	6 社会見学の会 13:30~15:00	7 囲碁・将棋開放ルーム 13:30~16:45	8 キッズドラゴンルーム 9:30~11:00 てとと 13:00~14:30 GOGO 健康講座 13:30~15:00 ハンドメイド開放ルーム 13:30~16:00 生活支援グループきりん 15:00~16:30	9 子育て支援者 10:00~11:50 無料医療相談会 13:00~13:45 馬場スタディールーム 小学生 15:00~16:30 中学生 18:00~20:30	10

**地域カフェ  
&  
サロン**

お気軽に  
お越しください。



名称	開催日	曜日	時間	場所
カフェスマイル	4/1・5月休み	火	10:00~11:30	Tonari(みゆき商店街)
憩いカフェ	4/8・5/13	火	13:00~14:30	馬場町南部自治会館
北寺尾カフェさくら	4/16・5/21	水	13:30~15:00	北寺尾町内会公民館
ほっとカフェ馬場	4/22・5/27	火	10:00~11:30	馬場西部自治会館
かふえ処あらだち	4/23・5/28	水	13:00~14:30	荒立自治会館
サロンやまのて	4/11・5/9	金	10:00~12:00	寺尾センター
サロンせせらぎ	4/17・5/15	木	10:00~11:30	馬場地域ケアプラザ
オレンジ喫茶馬場谷	4/23・5/28	水	13:30~15:30	たつ庵(馬場谷バス停そば)

中止になる場合がございます。詳細は、横浜市馬場地域ケアプラザまでお問い合わせください。

# 2025年度年間計画 皆さまの集いの場

主催 寺尾第二地区社会福祉協議会

いずれも参加費  
無料です!

## サロン せせらぎ

8月・1月はお休みです



日時：毎月第3木曜日10:00～11:30  
対象：地域にお住まいの主に高齢の方

4月17日(木)	交流会	10月16日(木)	お楽しみクイズ大会
5月15日(木)	慌てない 119番通報のお話	11月20日(木)	クリスマス工作
6月19日(木)	七夕飾り&盆踊り	12月18日(木)	ミュージックベル演奏
7月17日(木)	ハワイアンバンド	2月19日(木)	消費生活講座& おしゃれ工作
9月18日(木)	うたごえカフェ	3月19日(木)	健康体操&脳トレ

## バンビ

8月・1月はお休みです



日時：毎月第3火曜日10:00～11:00  
対象：未就園児のお子さまと子育て中の方

4月15日(火)	新聞紙遊び	10月21日(火)	ハロウィン
5月20日(火)	小麦粉粘土遊び	11月18日(火)	秋のお楽しみ会
6月17日(火)	七夕飾り作り	12月16日(火)	クリスマス会
7月15日(火)	プール遊び(雨天：室内遊び)	2月17日(火)	おひなさま作り
9月16日(火)	絵本を楽しもう	3月17日(火)	お楽しみ会

## 学んでご飯

日時：偶数月 第3金曜日

17:00～18:30

対象：小学生(高学年)・中学生



4月18日(金)	10月17日(金)
6月20日(金)	12月19日(金)
8月15日(金)	2月20日(金)

## はな♡そうカフェ

日時：奇数月 第3金曜日

15:00～17:00

対象：どなたでも参加できます



5月16日(金)	11月21日(金)
7月18日(金)	1月16日(金)
9月19日(金)	3月13日(金)

開催場所：横浜市馬場地域ケアプラザ

第2金曜日です

事業は中止や変更になる場合がございます。

お車でのお越しはご遠慮ください。ご事情のある方は事前にご連絡ください。

お問い合わせ:横浜市馬場地域ケアプラザ 地域活動交流 ☎ 045-576-4231

ケアプラザの情報や事業の予定は、  
ホームページでもご確認いただけます。

横浜市馬場地域ケアプラザ



# 「つるみ地域活動ホーム 幹」 パン販売日のお知らせ

4月21日(月) 14:00頃より 馬場地域ケアプラザ1階にて販売します。なくなり次第終了!

## 無料医療相談会



日時: 4月 11日・25日(金)・5月 9日・23日(金)  
13:00 ~ 13:45 (1組 15分程度)

場所: 横浜市馬場地域ケアプラザ  
定員: 3組(完全予約制)  
申込み: 来館または電話にて受付中

馬場地域ケアプラザ協力医 古賀先生  
(古賀クリニック院長)が医療に関する  
疑問や質問にお答えします。



PAPA & MAMA School

鶴見区 親になる準備教室 鶴見区委託事業  
共催: 横浜市馬場地域ケアプラザ

## プレママ&プレパパの会

妊婦期から身近な地域の居場所や相談先を知るとはとても大切です。  
助産師さんのおはなしや赤ちゃんのお世話体験、参加者同士の交流を通して、鶴見区で子育てして  
いく生活をイメージしてみませんか?



日時: 5月24日(土) 13:15 ~ 15:30  
(13:00 ~ 受付開始)

場所: 横浜市馬場地域ケアプラザ

対象: ①初めて出産を迎える妊娠20週以降の方  
②鶴見区在住の方

上記①②を満たす妊婦とそのパートナー

※経産婦の方はご相談ください。

定員: 12組

赤ちゃんの  
お世話を体験

- ・沐浴体験
- ・肌着の着せ方
- ・オムツの換え方 など

助産師さんの  
おはなし

妊娠期、産後の過ごし方

情報提供  
交流

親子の居場所や子育て相談ができる場  
所など、すごくワークで交流しながら  
赤ちゃんのいる暮らしをイメージ

申し込み(詳細)は

こちら ⇒



<お問い合わせ先>

鶴見区地域子育て支援拠点 わっくんひろば  
受付時間: 火曜日~金曜日 9:30~17:00  
TEL 045-582-7590



ホームページ

## \*介護保険の申請・相談を行っています\*

職員不在の場合がございますので、お手数ですが事前にご連絡の上お越しく下さい。  
状況に応じ訪問もいたします。お気軽にお声かけください。

横浜市馬場地域ケアプラザ 地域包括支援センター

相談専用番号 ☎ 045-576-4232

