

横浜市たまプラザ地域ケアプラザ

# プラぶら通信

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

☎ 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/>



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など  
是非、お立ち寄りください。



ステージ発表



作品展示



地域の福祉施設による  
商品販売



「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！

デマンド  
交通



# あおばGO! 登録会

会場 横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ

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！たまふらトレニング

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！トミック

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)
  - ①10:00~10:30
  - ②11:00~11:30
- 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

#### たまふらベビーマッサージ

ベビーマッサージで赤ちゃんとおふれあい

- 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お遊ぼう~

- 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  
ご確認いただけます



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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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)

10:00~11:30

参加費 無料  
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