



プラぶら通信

☎ 045-910-5211

📍 横浜市青葉区新石川二丁目1-15
たまプラーザテラス 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

Pickup EVENT**参加無料
定員50名**

「もしもの未来」を、ひとりにしない。 認知症つながりシンポジウム

～孤立しない地域を、みんなで考える～

R8年度 横浜市チームオレンジ活動

2026.9.12 [土] 13:30～15:30**内 容****第1部 基調講演****第2部 パネルディスカッション****申 込****会場：たまプラーザ地域ケアプラザ 多目的ホール①****窓口または電話（045-910-5211）にて****7月1日(水)9:00～先着申込開始****こんな方におすすめ**

- ・親の介護を考え始めている方
- ・認知症について知っておきたい方
- ・地域とのつながりに関心のある方
- ・将来の自分自身の暮らしについて考えたい方
- ・「支える側」だけでなく、
自分自身も当事者だと感じる方

**登壇**医療法人社団心翠会
統括院長**蒲生 裕司氏****講師略歴**

聖マリアンナ医科大学卒業、北里大学大学院修了、
東京医科歯科大学大学院修了
国立精神・神経センター 国立相模原病院医長
厚生労働省依存症対策専門官、北里大学医学部診療講師などに従事
医療法人社団心清会理事長、医療法人社団心翠会統括院長
「よくわかるギャンブル障害 - 本人のせいにならない回復・支援」など著書多数。

地域包括支援センターよりお知らせ

相談件数の多い、平日の日中に職員を配置するため
10月1日より窓口の相談対応日時が変更になります

～9/30**相談対応時間**平日、日、祝
9:00～17:00**10/1～****相談対応時間**月～土曜日
9:00～17:00

日曜、祝

来館、電話での相談対応不可

9時～翌9時までコールセンターの対応になります

ご相談の際は電話でのご予約の上お越しください

7・9月

たまプラーザ地域ケアプラザ主催事業

お申込み⇒

☎045-910-5211

事業によってお申込み方法が異なりますのでご注意ください

定員10名程度
参加費無料

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てみませんか？



開催 13:30～15:00

7月23日(木) ▶ 申込受付中
茶話会

9月24日(木) ▶ 8月25(火) 申込開始
ミニ講座「体を楽にする技術」

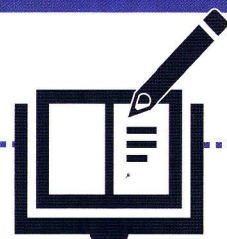
定員20名程度
参加費無料

わたしノートサロン

10月30日(火) 13:30～15:00

テーマ:【終末期と在宅医療について】

対 象:わたしノートを書き始めたい方、書く際の参考にしたい方



9月1日
受付開始
定員40名
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

日程

全4回 10月27日(火) 11月24日(火) 12月22日(火) 1月26日(火)
13:30～14:30

講師:山口 恵美子先生 (シナプソロジーアドバンス教育トレーナー)

水分補給用の飲み物をお持ちのうえ動きやすい服装でご参加ください



シナプソロジーとは
「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」
といった普段しない動きをして脳を活性化させるプログラムです

間違えても
出来なくてもOK!

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。

健康ボイストレーニング

抽選

「声を出そう！みんなで歌おう！」Ⅱ期



全3回 9月3日(木)、10月1日(木)、11月5日(木)
13:30～15:00

講師:高木 美奈子氏(ボイストレーナー、音楽家)

対象:地域住民、全3回参加できる方 定員:35名

参加費:1回300円 計900円(初回の9月3日に支払い)

申込開始日:8月6日(木)～8月21日(金)

当選の方にのみ8月22日～8月24日までにご連絡いたします

水分補給用の飲み物をお持ちのうえ動きやすい服装でご参加ください

先着

たまプラトレーニングⅡ期



全4回 9月8日(火)、10月13日(火)、11月10日(火)、12月8日(火)
13:30～14:30

講師:本杉 ひとみ氏

対象:地域住民、概ね60才以上 定員:35名

参加費:1回300円 計1200円(9/8と11/10に600円支払い)

申込開始日:8月3日(月) 9:00～

水分補給用の飲み物をお持ちのうえ動きやすい服装でご参加ください

各講座
1回 300円

子育て事業お知らせ

申込はこちらから➡



★親子でたのしむおはなし会 ～わらべうたで赤ちゃんとお遊ぼう～

7月8日(水) 6月10日から申込開始

9月9日(水) 7月8日から申込開始

10月14日(水) 9月9日から申込開始

10:30～11:30

講師:おはなしあんころもち

定員:先着12組 対象:0～2才

♪おやこでリトミック

7月22日(水) 6月24日～7月8日申込受付

8月26日(水) 7月22日～8月12日申込受付

10月28日(水) 9月23日～10月14日申込受付

①10:00～10:30 ②11:00～11:30

講師:澁谷紀子氏 定員:各回抽選 12組

対象:おすわり～未就園児

たまフラベビーマッサージ

9月2日(水) 8月5日～8月19日 申込受付

10月7日(水) 9月2日～9月23日 申込受付

10:00～11:30

講師:長田 朋子氏

定員:8組 対象:2ヶ月～ハイハイ期前

★赤ちゃんのねんね講座

9月7日(月) 10:00～11:30

先着 8月10日(月)から申込開始

講師:栢森 早苗氏

定員:10組 対象:6カ月～1才半

定期開催事業

認知症予防カフェ



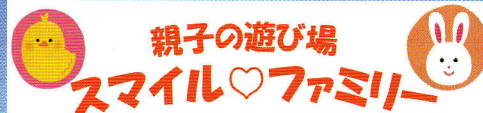
おいしいお茶とお菓子でほっと一息 レクリエーションで楽しく脳トレ♪

7/24(金)

8/28(金)

9/25(金)

13:30~15:00 参加費 ¥300 申込不要



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歳未満就園児)

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

~親子で楽しく遊ぶ場所~

スマイル♡ファミリー
たより

ママパパもお子さんもスタッフも

ほっさいスマイルタイム



湿度の高い梅雨の時期も
警戒アラートの出ている暑い日も
お部屋を快適にして、お待ちしております♡
涼を感じるおもちゃで一緒に遊びませんか？

※お盆の時期も火、木、金はオープンしています



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

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

休館日のお知らせ

毎月第4月曜日は休館日

7/27、8/24、9/28

次回のプラぶら通信秋号は10月に発行予定