



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

みんなでつくる 文化祭

第5回

2026年11月15日(日)

10:00-15:00

子どもも 大人も
一緒に楽しめるワークショップ

たまプラーザ地域ケアプラザに
登録している団体の活動を
体験してみてください♪

毎年好評

地域福祉施設の
商品販売もあります

詳細はチラシをご覧ください



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

ご相談の際は電話でのご予約の上お越しください

☎ 045-910-5221 (包括支援センター相談電話)

相談対応時間

月～土曜日

9:00～17:00

日曜、祝日

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

10月
→
12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～

「住環境の改善と福祉用具の選び方」

開催 11月26日(木) 13:30～15:00

▶ 10月27日(火) 申込開始



ご自宅で介護をされている方々の場合です。
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？

定員20名程度
参加費無料

わたしノートサロン

10月30日(金) 13:30～15:00

テーマ:【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



10/1受付開始
定員25名
参加費無料

ポジティブエイジング講座 シニアのお出かけ不安解消講座

11月9日(月) 13:30～15:00

遠距離の外出での心配事を解消するための講座です



会場:横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ 多目的ホール①

講師:たちばな台病院 総合診療科/在宅医療部長 渡邊 洋顕先生
たちばな台病院 リハビリテーション科科长 柳堀 明久 PT
ユニ・チャーム株式会社 排泄ケアCO 伊藤 源 氏

地域包括支援センター

相談専用 ☎ 045-910-5221

相談対応時間 月～土(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！」Ⅲ期



全3回 2027年 1月7日(木)、2月4日(木)、3月4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1月7日に支払い)

申込開始日:12月3日(木)～12月21日(月)

当選の方にのみ12月22日～12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 Ⅲ期



全3回 2027年 1月12日(火)、2月9日(火)、3月9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900円(初回の1月12日に支払い)

申込開始日:12月1日(火) 9:00から先着申込開始

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遊ぼう～

10月14日(水) 9月9日から申込開始

11月11日(水) 10月14日から申込開始

12月9日(水) 11月11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

10月28日(水) 9月23日～10月14日申込受付

11月25日(水) 10月28日～11月11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



11月4日(月) 10:00～11:30

申込受付(抽選) 10月7日～10月21日

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

11月9日(月) 10:00～11:30

先着 10月12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

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♪

10/23(金)

11/27(金)

12/25(金)

13:30~15:00 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からご確認ください

~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 ほっこりスマイルタイム

読書の秋ですね。スマイル♡ファミリーでは
絵本コーナーがとても人気です！

季節を感じられる絵本もありますよ。

読み聞かせは親子のスキンシップや情緒の安定に繋がると言われています。

ぜひお子さんと一緒に遊びに来て下さいね。

？ レッツ脳トレ！

問題提供 数独木曜会

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

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

休館日のお知らせ

毎月第4月曜日は休館日

10/26、11/23、12/28~1/3

次回のぷらぷら通信冬号は1月に発行予定