



ひらど通信

2025年
5月号

横浜市平戸地域ケアプラザ

気軽なサロンのご案内

- 【日時】 5月17日(土) 13時30分～15時
- 【会場】 平戸地域ケアプラザ
- 【内容】 「体幹を鍛えて転ばない体力づくり」
- 【対象】 おおむね65歳以上の方
- 【定員】 先着15名
- 【講師】 やもしか体操・中里登代子氏

- 【参加費】 無料
- 【服装】 動きやすい服装
- 【持ち物】 室内履き・飲み物
- 【申込】 窓口またはお電話で



スマホ講座

スマホの地図と乗換案内を学ぼう！

- 【日時】 7月5日(土) 10時～11時30分
- 【会場】 平戸地域ケアプラザ
- 【対象】 どなたでも
- 【定員】 10名(応募者多数の場合は抽選)
- 【参加費】 無料
- 【持物】 スマートフォン・筆記用具
- 【申込】 窓口または電話で申し込み
- 【締切】 6月20日(金) 17時まで
- 【講師】 平戸平和台地区社会福祉協議会
ボランティアグループ
「デジタル支援の会」



※ 抽選に外れた方のみ 6/21(土)～6/23(月)の間に連絡いたします。(担当:小川)

地域包括支援センターについて

「地域包括支援センター」って
どんな相談を受け付けているの？



介護保険について知りたい

介護の必要性が出てきたが
どうしていいかわからない



近くに住む高齢者が心配



趣味の活動に参加をしたい



上記以外のことでも気軽にご相談ください

横浜市平戸地域ケアプラザ

〒244-0802 横浜市戸塚区平戸2-33-57

お問い合わせ

TEL 045-825-3462
FAX 045-825-3464

お申込み・お問い合わせは
平戸地域ケアプラザへ

平戸地区からこんにちは!

平戸地区社会福祉協議会

高齢者のつどい すみれ会

「やさしく、楽しい毎日を!ちょっと知恵」/平戸地域ケアプラザ
「座ってするゆる体操と笑いヨガ」/健康運動指導士・尾形唯花氏

日時: 6月7日(土) 13:00~14:30

場所: 平戸町公民館

定員: 20名

対象: **平戸町町内会地域にお住いの方**

締切: 5月24日(土)

申込: 担当の民生委員・児童委員まで

今後の予定 11月2日(日) 電電戸塚団地自治会館
令和8年3月7日(土) 平戸高層団地集会場



横浜市平戸地域ケアプラザ事業

【お申込み・お問合せ】
☎ 045-825-3462

平戸っこ 第2・4木曜日

会場 ケアプラザ・多目的ホール

時間 10時~11時半

対象 0歳~未就園児と父母

ケアプラザの遊具で遊びます

さくらんぼ

毎週火曜日

※ 祝日はお休み

会場 ケアプラザ・多目的ホール

時間 10時~12時

対象 0歳~未就園児と父母

子育て支援者が相談を受けます

かたつむり 第3金曜日

会場 電電戸塚団地自治会館・平戸第二公園他

時間 10時~11時半

対象 1歳~未就園児と父母

幼児と親の交流の場

気軽なサロン 第3土曜日

会場 ケアプラザ・多目的ホール

時間 13時半~15時

対象 65歳以上の方 定員15名

5月: 体幹を鍛えて転ばない体力づくり

歌声サロン 第4金曜日

会場 にこにこハウス

時間 14時~15時

対象 65歳以上の方 定員12名

楽器の生演奏に合わせて歌いましょう♪

介護者のつどい 次回: 6/24(火)

会場 ケアプラザ・ボランティアコーナー

時間 13時半~15時半

対象 介護者の方・関心のある方

介護の悩み・不安を話し合う場 (電話で申込下さい)

平戸平和台地区からこんにちは!

平戸平和台地区社会福祉協議会

「平戸平和台映画観賞会」のお知らせ

【日時】 6月28日(土) 14時～16時
受付開始: 13時30分

【場所】 平戸平和台連合町内会館
横浜市戸塚区平戸2-33-16

【対象】 平戸平和台地区にお住いの65歳以上の方

【映画】 **「雨に唄えば」** 1952年公開
ミュージカル映画

【定員】 20名(車いすの方もご参加いただけます)

【申込】 お電話でお申し込みください

☎ 045-822-9000 松本 (9時～17時)

【締切】 6月7日(土) 17時まで

スマホやパソコンでお悩みはありませんか?

平戸平和台地区社会福祉協議会・ボランティア
「デジタル支援の会」がお助けします。
「無料相談会」を当日の11時～13時開催します。
是非、この機会にご相談ください。



※ 応募者多数の場合は抽選になります。抽選に外れた方のみご連絡いたします

横浜市平戸地域ケアプラザ事業

【お申込み・お問合せ】
☎ 045-825-3462

平戸っこ 第2・4木曜日

会場 ケアプラザ・多目的ホール

時間 10時～11時半

対象 0歳～未就園児と父母

ケアプラザの遊具で遊びます

さくらんぼ

毎週火曜日

※ 祝日はお休み

会場 ケアプラザ・多目的ホール

時間 10時～12時

対象 0歳～未就園児と父母

子育て支援者が相談を受けます

かたつむり 第3金曜日

会場 電電戸塚団地自治会館・平戸第二公園他

時間 10時～11時半

対象 1歳～未就園児と父母

幼児と親の交流の場

気軽なサロン 第3土曜日

会場 ケアプラザ・多目的ホール

時間 13時半～15時

対象 65歳以上の方 定員15名

5月: 体幹を鍛えて転ばない体力作り

歌声サロン 第4金曜日

会場 にこにこハウス

時間 14時～15時

対象 65歳以上の方 定員12名

楽器の生演奏に合わせて歌いましょう♪

介護者のつどい 次回: 6/24(火)

会場 ケアプラザ・ボランティアコーナー

時間 13時半～15時半

対象 介護者の方・関心のある方

介護の悩み・不安を話し合う場 (電話で申込下さい)