



ひらど通信

2025年 9月号

横浜市平戸地域ケアプラザ

みんなの座禅講座

どなたでもお申込できます



日時：10月31日（金）13時～14時半

会場：横浜市平戸地域ケアプラザ

講師：曹洞宗 成寿山 善光寺 住職

定員：12名 応募者多数の場合は抽選（参加費無料）

申込：10月10日（金）までに電話または窓口で申込

※ 抽選に外れた方のみ10月15日（水）までにお伝えします

ベビーマッサージ

【日時】 10月26日（日）
10時～11時



【場 所】 横浜市平戸地域ケアプラザ 多目的ホール

【内 容】 ベビーマッサージ

（マッサージオイルを使った全身のマッサージ）

【講 師】 村木 雄一氏（日本アタッチメント育児協会
ベビーマッサージインストラクター）

【対 象】 0歳～1歳半の幼児と保護者

【参加費】 無 料

【持ち物】 バスタオル（2枚）・おむつ等各自必要なもの
おねしょシートまたは小さめのレジャーシート

【定 員】 8組（応募者多数の場合は抽選）

【申込・お問い合わせ】 横浜市平戸地域ケアプラザ

【申込方法】 電話045-825-3462

【締 切】 10月13日（月）17時まで

抽選に外れた方のみ10月15日（水）までに連絡します

「そのひとらしさを、地域の宝に」

9月は「認知症普及啓発月間」です。

わが国は世界一の長寿国であり、認知症と共に生きる高齢者の人口は今後も増加し、2025年には、高齢者の5人に1人、国民全体では17人に1人が認知症になると予測されています。

こうした中で、たとえ認知症を発症しても、一人ひとりの「できること」や「想い」を地域の「宝」として見つけ出し、安心して過ごせる居場所づくりを、私たちは応援しています。

例えば…

裁縫が得意な方は、子どもたちに雑巾の手縫い教室を開いてみる。

園芸が好きな方は、地域の花壇づくりボランティアに参加してみる。

明るく前向きに、あなたの力を地域の力として活かしてみませんか？

地域貢献にご協力いただける方を募集しています！



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！ ちょこっと知恵」 平戸地域ケアプラザ
「ひばりエクササイズ：座ってするゆる体操」 専任トレーナー 藤田麻里氏

日時： 11月2日(日)13:00～14:30

場所： 電電戸塚団地自治会館

定員： 20名

対象： 電電戸塚団地地域にお住まいの方

締め切り： 9月30日(火)

申込み： 担当民生委員児童委員まで

今後の予定 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 ☎ 045-825-3462

平戸っこ 9/11 (木) 9/25 (木)

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 9/19 (金)

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 9月は「3B体操」
幼児と親の交流の場 ※事前申込制

気軽なサロン 9/20 (土)

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
9月はハーモニカの演奏を楽しみましょう！

歌声サロン 9/26 (金)

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：10/28 (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)

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

「ささえ愛」お庭の草取りのご案内

【日 時】11月8日（土）

9時30分～11時30分

（雨天の場合は後日、日程調整の上ご連絡いたします）

【対象者】高齢者世帯

【料 金】1回（2時間以内）3,000円～5,000円

（庭の状況により料金が変わります）

※草入れ用 45ℓ～70ℓのごみ袋をご用意ください。

【申込み・詳しいお問い合わせ】

1丁目 江瀬（TEL 045-822-1444）

1丁目 佐川（TEL 045-822-7659）

2丁目 坂本（TEL 045-824-8993）

3丁目 松本（TEL 045-822-9000）

【申込み締め切り】10月25日（土）まで

みんなで楽しむ

グラウンドゴルフのお知らせ

日 時：11月30日（日）

9時30分～12時30分 **（雨天中止）**

会 場：三王山公園（ひらと幼稚園となり）

参加費：無料

対象者：大人・子ども（6歳以上）

（小学3年生以下は保護者同伴）

定 員：60名

※詳細については別チラシにて
町内会の10月の回覧でお知らせ
いたします



横浜市平戸地域ケアプラザ事業 お申込み ☎ 045-825-3462

平戸っこ 9/11（木）9/25（木）

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 9/19（金）（申込制）

会 場 電電戸塚団地自治会館

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

「3B体操」

ボール（Ball）

ベル（Bell）

ベルター（Belter）

気軽なサロン 9/20（土）

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

9月はハーモニカ演奏を楽しみましょう！

歌声サロン 9/26（金）

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：10/28（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）