



ひらど通信

2026年
2月号

横浜市平戸地域ケアプラザ



みんなの坐禅講座

日時：2月20日（金）13時～14時半

会場：平戸地域ケアプラザ

講師：曹洞宗成寿山 善光寺

申込：2月19日（木）まで

※ 電話または窓口で申込ください（無料）



「平戸体操クラブ」メンバー募集

日時：毎月第1・2・4水曜日

13:30～15:00（8月・祝日はお休み）

会場：平戸地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：おおむね60歳以上の方

参加費：無料

持ち物：水分補給用飲み物 タオル



（動きやすい服装でいらしてください）

※運動として「はまちゃん体操」、筋トレ（ハマトレ）。認知症予防として、指を使った頭の体操、コグニサイズ（ラダーやステップ運動）、脳トレゲームなど。

自主活動のため自分のできる範囲で無理なく楽しく体を動かします。まずは見学してみてください。

いつの間にかみんな笑顔に♪

「自分らしく暮らすための備え」

について考えてみませんか？

地域包括支援センターでは、皆さまに「ご自分の思いを伝えることの大切さ」を知ってほしいという願いを込めて、講座を開催しています。

先日は弁護士の先生をお招きし、「老後のお金の話」をテーマに講座を行いました。「成年後見制度」や「遺言」について具体的に学び、大切な財産をどう活かし、守り、遺していくか、ご自身の願いを形にする重要性を考える貴重な機会となりました。今回参加できなかった皆さまも、次の機会にはぜひ、ご自身のこれからの暮らしについて一緒に学んでみませんか？

当センターでは、皆さまが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、ご本人やご家族からのご相談を承っております。職員が不在の場合もございますので、ご来所の際はあらかじめ平戸地域包括支援センターへお電話でご予約いただけますと、スムーズにご案内が可能です。どうぞお気軽にご活用ください。



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： 3月7日(土) 13:00～14:30

場所： 平戸高層団地集会場

定員： 20名

対象： 平戸高層団地と緑の街にお住まいの方

締め切り： 2月21日(土)

申込み： 担当民生委員児童委員まで



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 2/12 (木) 2/26 (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 2/20 (金)

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 2月は人形劇
幼児と親の交流の場

気軽なサロン 2/21 (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
2月は腹話術

歌声サロン 2/27 (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：2/24 (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）

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

平戸平和台映画鑑賞会のお知らせ

日 時：3月21日(土) 14時～16時
(受付 13時30分)

上映場所：平戸平和台連合町内会館

上映作品：**陽のあたる場所**

対 象：65歳以上の方
(平戸平和台地区にお住まいの方)

定 員：20名(車イス可)
(申込多数の場合は抽選になります。)

※抽選に外れた方のみ、ご連絡致します。

申込・お問い合わせ先：松本(9時～17時)

申込方法：電話 045-822-9000

申込締切：3月7日(土)まで

入場
無料



◆デジタル支援の会の「無料相談会」を当日11時～13時に開催します。

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 2/12(木) 2/26(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 2/20(金)

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 2月は人形劇
幼児と親の交流の場

気軽なサロン 2/21(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
2月は腹話術

歌声サロン 2/27(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：2/24(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)