



ひらど通信

2026年
5月号

横浜市平戸地域ケアプラザ

ベビーマッサージ【日時】7月4日(土) 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】6月23日(火)17時まで 抽選に外れた方のみ6月26日(金)までに連絡します



気軽なサロンのご案内

【日にち】5月16日(土)

【時間】13時30分~15時

【対象】おおむね65歳以上の方

【場所】平戸地域ケアプラザ 多目的ホール

【内容】前向きに運動して健康維持に
繋げましょう

【講師】やもしか体操 中里登代子氏

【持ち物】飲み物・室内履き・タオル

【服装】動きやすい服装

【参加費】無料

【申込】不要

【お問い合わせ】横浜市平戸地域ケアプラザ

生活支援体制整備事業 TEL:045-825-3462



地域包括支援センター

地域の中で、
男性の皆さまと
お話ししていると、

ちょっと行ってみようかな

「仕事を離れてから外に出る機会が減った」「新しい集まりには少し参加しづらい」といった声を耳にすることがあります。長年ご家庭やお仕事を支えてこられた方ほど、いざ時間ができたときに新しい一歩を踏み出すのは少し勇気がいるものかもしれません。

しかし、これからの毎日を元気に過ごすためには、人とのつながりや適度な運動、日々の生活に張り合いを持つことがとても大切です。ご自身の健康はもちろん、ご家族にとっても、いつまでも元気でいてくださることは何よりの安心につながります。

そこで今年度、男性の皆さまが気軽に参加できる「男性限定の介護予防講座」を企画させていただきました。体を動かすことや健康づくりを、無理なく楽しく続けられる内容となっています。

「ちょっと行ってみようかな」そんなお気持ちを大切に、ぜひ一歩踏み出してみませんか。詳細は各地区掲示板やご案内ちらしをご覧ください。

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



「ちよこっと豆知識」消費生活推進員

「腹話術 そらくん&なおさん」田島直美氏

お弁当をご用意します。みんなで一緒にランチを楽しみましょう！

日時： 6月6日(土) 12:00～14:00

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まいの方

締め切り： 5月23日(土)

申込み： 担当民生委員児童委員まで

今後の予定 11月1日(日)電電戸塚団地自治会館
令和9年3月6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 5/14 (木) 5/28 (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 5/15 (金)

会場 平戸第二公園 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

気軽なサロン 5/16 (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
5月は前向きに運動して健康維持に繋がましょう

歌声サロン 5/22 (金)

会場 ケアプラザ・多目的ホール

時間 14時～15時

対象 65歳以上の方
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：6/23 (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：6月27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：いつでも夢を

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：6月13日(土)まで

入場
無料

※映画は変更
になることも
あります。



◆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 5/14(木) 5/28(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 5/15(金)

会 場 平戸第二公園 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

気軽なサロン 5/16(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
5月は前向きに運動して健康維持に繋がましょう

歌声サロン 5/22(金)

会 場 ケアプラザ・多目的ホール

時 間 14時～15時

対 象 65歳以上の方
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：6/23(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)