

かるがも通信

第146号



六浦地域ケアプラザ
キャラクター
むうたん



HPも
ご覧
下さい



令和7年10月発行

社会福祉法人 恩賜財団 神奈川県済生会

横浜市六浦地域ケアプラザ

発行責任者: 所長 佐藤 章

横浜市金沢区六浦5-20-2

朝晩の冷え込みを感じるようになってきました。11月が近づいてきました。
ついこの前までは日陰を探して歩いていたのに。冬が来るのが早すぎます。
もう少し秋を感じていたいと思う今日この頃。

六浦地域ケアプラザ 所長 佐藤 章



2025六浦フェスタ

11月15日(土) 10時～17時

11月16日(日) 10時～15時



六浦地域ケアプラザ 1F
& 六浦地区センター 2F・3F

六浦地域の文化祭として、来場者・参加者皆が楽しめるよう準備中!! プログラム等は11月上旬に館内掲示HP等でお知らせします。

音楽・ダンス発表 美術工芸展示 飲食 団体活動紹介 体験コーナー 手作り品販売等 約70団体出店予定!

*六浦地区センターと休館日等は異なりますのでご注意ください。

*お願い: フェスタ当日はお車・バイクでの来場はご遠慮ください。自転車は臨時駐輪場にお停めください



手作り部 壁飾り作り

11月26日(水) 13:30～15:30

(受付15分前～)

この秋、ほっこりする壁飾りを作りましょう!
鍋つかみとしてもお使いいただけます。
材料、裁縫道具一式は用意致します。

参加費: 500円

定員: 20名 先着予約制

持ち物: 眼鏡(老眼鏡等)

場所: 六浦地域ケアプラザ 多目的ホール

申込み: 電話か来館 地域交流迄



作品例
約18cm

多世代交流カフェむうたんカフェのご予約開始日

12月8日分は11月4日9:30～電話・来館予約

小学生と交流予定です♪お楽しみに



新そばを食べる会

+地域包括支援センター ミニ講話

11月30日(日) ①11時～ 15名
②12時～ 15名

むつうら二八の会が北海道産の新そばを打ちます。
お食事前には地域包括支援センターの職員から皆様にとって少し大事な話をさせていただきます。

場所: 六浦地域ケアプラザ 多目的ホール

対象: 概ね60才以上の方

参加費: 800円

ご予約: 11月11日(火)9時30分～ 地域交流迄



六浦ボランティアネットワーク

ボランティアを派遣します



日常的家事援助、外出援助、草取り・軽い剪定等のボランティア依頼は事務局までご相談ください。
身近に支援者がいない方等対象。裏面ご参照下さい。
このボランティア団体は全て地域住民が運営しています。

問合せ: 事務局担当 生活支援コーディネーター 渡邊



ささえ愛のつどいの講座

AEDを中心とした救命救急講座

12/11に金沢消防署六浦出張所から講師をお招きして救命講座を予定しております。次号でご案内します。

包括支援センターからのお願い

来館でのご相談を希望される方へ

介護保険申請、介護について等の相談は基本予約となります。

事前にお電話を下さいますようお願いいたします。



重要なお知らせ 11月4日～12月中旬迄、空調設備更新工事により冷暖房の使用ができません。
体温調整ができる服装でお越しください。ご理解ご協力をお願い致します。

横浜市六浦地域ケアプラザ Tel.045-349-5141 休館日: 11月24日(月)



	事業名	11月	12月	1月	時間	参加費等
多世代交流	むうたんカフェ 〈12月AKクラブ演奏 予約11/4 9:30〜〉	10	8	19	13:30~15:00	100円
	Village Mutsuura〈11月 軽いジャズ・レコード鑑賞会〉	12	10	14	13:30~15:00	無料 予約不要
	うたごえ むつうた(6UTA) ギター伴奏で歌おう！	25	23	27	13:30~14:30	500円
大人向け	リラックスYOGA教室 ヨガで身体を整えよう	6	4	15	13:30~14:30	500円
	リズム&ピラティス 〈満席〉リズム体操と体幹トレーニング	27	12,25	9,22	10:00~10:45	500円
趣味を通じた交流	手作り部 手芸を通して頭の体操をしましょう	26	調整中	調整中	13:30~15:30	実費
	ボランティア部 おしゃべりしながら認知症マフをつるし難作り	5	3	7	13:30~15:00	無料
	フラワーアレンジメント〈募集中〉新鮮なお花をアレンジ！	11	9	13	①10:00~12:00 ②13:30~15:30	1100~2000円
	書道に親しむ 〈現在満席〉書で精神統一	4,18	2,16	6,20	13:00~14:30	1000円
	百人一首部 和歌を読み解きかたる取り	21	19	16	10:30~11:30	無料・予約制
子ども支援	子育てサロン ふあんふあん 12/11 クリスマス, 1/8 冬の工作	13	11	8	10:00~11:30 〈12,1月分10/1~受付開始〉	無料・予約制
	むうたんリトミック〈未就園児向け〉 リズムであそぼ	12,26	10,24	14,28	10:00~10:45	500円
	ママヨガ&ベビーマッサージ 親子のリラックスタイム	6	4	調整中	10:30~11:30	500円
	にじいろタイム 1才位〜 〈関東六浦こども園の先生と遊ぼう〉 工作や読み聞かせ！	17	15	19	10:00~10:45	無料・予約制
	学習支援 むうたん塾 元教員や大学生等による寄り添い型学習支援 中学生若干募集中	基本毎週木曜日			小学生 17:00~18:00 中学生 18:30~20:00	1000円/月

10月にご利用された方、利用者アンケートにご協力頂き、どうもありがとうございました。

生活支援体制整備事業

ささえ愛のつどい お仲間募集中 ♡♡ 興味のある方見学も歓迎です 地域のつながりづくりの場です。身近な話題や気になるテーマを皆で学び、語り合える場です。これからも「知りたい」「話したい」を大切に、丁寧に対話しながら企画を進めていきます。開催予定：11月25日(火)10時〜	
3rd place 体験してみ隊	地域の参加者と一緒に気軽に楽しめるウォーキングコースの計画づくりを進めています。「ちょっとやってみたいな」を形にしていける場です。初参加歓迎しています。
六浦ボランティア ネットワーク〈六浦西・六浦・六浦東地区エリア〉	助け合いの町づくりを進める「住民主体の団体」です。ご依頼は事務局までご相談ください。身近に支援者がいない方等対象とさせていただきます。 付添、家事援助、見守り等(500円/1人1時間)、庭仕事等。事務局：渡邊

デイサービス

今年も六浦地域ケアプラザのデイサービスに千南海会の皆さまがいらっしゃいました。皆様は「かっぽれ」の意味をご存じでしょうか？起源は諸説ありますが、江戸の浅草神社で大道芸として演じられた江戸住吉踊りがルーツと言われています。

千南海会の皆さま



きれいにそろった踊りでご利用者は目が釘付けです



みんなの
ケアプラザ

【お問い合わせ・お申し込み】

横浜市六浦地域ケアプラザ

〒236-0031 金沢区六浦5-20-2

電話 045-349-5141

HP: <https://mutuura-careplaza.jp>

