

かるがも通信

第147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11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

11月下旬となりました。朝晩の冷え込みが冬の訪れを案内していますね。最近の夏が大変暑い
ため(35℃を超えることも)温度差がとても大きく感じます。数年前の10℃と今の10℃では
寒いという感じ方が違うと思います。身体の負担が大きいと思います。

またこの時期、ヒートショックという言葉もよく聞く時期になっています。温度差には十分
気を付けてください。ケアプラザでは12月も心も身体も温まる行事満載です。
お待ちしております。



六浦地域ケアプラザ 所長 佐藤 章



手作り部 ネックレス作り

12月16日(火) 13:30~15:00

(受付15分前~)

両面で異なる柄を楽しめるリバーシブル仕様!
長さ調節が可能、多機能で軽やかなつけ心地です。
新感覚ネックレスを一緒に作りましょう。
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



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月11日(木) 13:30~15:00

予約制。多目的ホールにて開催します。
金沢消防署 六浦消防出張所から所長をお招きし、
AEDを中心とした講座です。いざという時のために
受講経験のある方も是非ご参加ください。
ささえ愛のつどいは、地域のつながりを育む場です。
定例会へのご参加をお待ちしております。
ご予約・お問い合わせ: 045-349-5141



スリーA講座

1月20日(火) 14:00~15:30

あかるく あたまを使って あきらめない
3つのAで脳の活性化

講師: 後藤 洋子氏

会場: 六浦地域ケアプラザ 多目的ホール

定員: 30名

参加費: 無料

受付開始: 12月23日(火) 9:30~

対象: 地域の支援者さん、興味のある方

持ち物: 飲み物等

問合せ: 包括支援センター、生活支援コーディネーター



多世代交流カフェむうたんカフェ 参加費改定のお知らせ

物価高騰に伴い、1月より参加費を200円と
させていただきます。

1月19日分の予約は、12月1日9:30~

電話または来館にて受付を開始致します。

1月の余興は千南海会(かっぽれ踊り)予定です。



六浦ボランティアネットワーク

1月24日(土) 午後カフェ

(時間は調整中)

恒例となりました第5回「午後カフェ」を開催いたしま
す。以前は「昼下がりサロン(仮称)」として親しまれてい
ました。多目的ホールにて。内容は次号でご案内します。
問合せ: 事務局担当 生活支援コーディネーター 渡邊



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

1月25日(日)貸館ご利用のお知らせ

停電の為、ご利用できませんのでご了承ください。

地域活動交流事業

六浦で楽しく活動しましょう！



	事業名	12月	1月	2月	時間	参加費等
多世代交流	むうたんカフェ (1月千南海会 予約12/1 9:30~)	8	19	9	13:30~15:00	100円
	Village Mutsuura (12月 クリスマスソング)レコード	10	14	18	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！	23	27	24	13:30~14:30	500円
け大体人操向	リラックスYOGA教室 ヨガで身体を整えよう	4	15	5	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	12,25	9,22	13,26	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	16	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やつるし縫作り	3	7	4	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！	9	13	10	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	2,16	6,20	3,17	13:00~14:30	1000円
	百人一首部 和歌を読み解きかきた取り	19	16	20	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 1/8 冬の工作、2/12 おひなさま作り	11	8	12	10:00~11:30 (2,3月分12/1~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	10,24	14,28	4,25	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	4			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！	15	19	16	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

11月の六浦フェスタでは、むつうたの有志が歌の発表、書道に親しむの皆様が出展されました！

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

地域のつながりを育む場として。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。開催予定はお問合せください。

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

ご利用者募集中！ご見学はお気軽にどうぞ♡
車での送迎も致します。
明るい室内で、様々な活動を行っています。
余興ボランティアによる
演舞も多数あり、楽しまれています。
12月にはクリスマス会も予定しています。



【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>



みんなの
ケアプラザ

