

◎ 色分けの見方

子育て 地域包括支援センター 介護予防  
ボランティア 障がい 多世代交流



自主事業の詳細はQRコードからご確認いただけます。  
※催しの詳細はお問い合わせください。

月	火	水	木	金	土	日
3月					1 わくわく体操 ボクらのピース	2 わくわく体操 歌声喫茶
3	4 YFサロン	5 ほほえみ体操	6	7	8	9
10 ぷらっと	11 わっふる ちくちく	12 ほほえみ体操	13	14	15	16 わくわく体操
17 ぷらっと	18 ちくちく	19 ほほえみ体操	20	21 洋光台 ちびっこ広場	22	23
24 ぷらっと	25 おにぎりとおかず	26 ほほえみ体操	27 アンサンブル	28	29 お花見 ウォーキング	30 わくわく体操
31 ぷらっと						

月	火	水	木	金	土	日
4月	1 YFサロン	2 ほほえみ体操	3	4	5	6 わくわく体操 歌声喫茶
7 ベビー ぷらっと	8 わっふる ちくちく	9 ほほえみ体操	10	11	12	13
14 ぷらっと	15 ちくちく	16 ほほえみ体操	17	18 洋光台 ちびっこ広場	19	20 わくわく体操
21 ぷらっと	22	23 ほほえみ体操	24 アンサンブル	25	26	27
28 ぷらっと	29	30				

横浜市洋光台地域ケアプラザ  
[TEL] 045-832-5191 [FAX] 045-832-5138  
[e-mail] youkoudai-cp@y-chojukai.or.jp  
[休館日] 毎月第3月曜日、年末年始(12/29~1/3)



アクセス 〒235-0045 神奈川県横浜市磯子区洋光台 6-7-1  
公共交通機関でお越しの場合  
・JR洋光台駅 徒歩12分  
・市営バス 下車 徒歩5分  
45/107系統 洋光台第四小入口  
111系統 洋光台5丁目/45系統 洋光台6丁目



# キラッと



発行：洋光台地域ケアプラザ  
発行日：令和7年2月15日  
責任者：小島順  
電話：045-832-5191

## 身近な地域でボランティア活動しませんか？

洋光台地域ケアプラザでは高齢者向けの健康づくり/子育て支援/居場所/障がい者支援/多世代交流など様々な事業を地域の皆さんと取り組んでいます。※詳細は中面をご覧ください。  
一緒に活動して下さるボランティアの方を随時募集しております。  
年齢・資格・回数は問いません。学生の方も大歓迎！是非お気軽にお問い合わせください♪

### お子さんの見守り、遊び相手や絵本の読み聞かせ

ベビーぷらっと 1~12か月対象 (毎週第1月曜日10:30~12:00)  
ぷらっと 0~3歳対象 (毎週第2~5月曜日10:30~12:00)



### 障がいのある地域の方々と一緒に料理や食事をしながら交流

ボクらのピース (毎月第1土曜日 10:00~13:00)

### デイサービスご利用者と囲碁・将棋・トランプ おしゃべり・演奏発表・ドライバーかけなど (毎週月~土曜日 10:00~16:30のご都合の良い時)



65歳以上の横浜市民の方は、地域ケアプラザ・介護施設等でボランティア活動を行うとポイントがたまり、寄付・換金ができる横浜市の制度「よこはまシニアボランティアポイント」をご活用いただけます。是非ご登録ください。



みんなで歩こう！洋光台はおもしろい  
**お花見  
ウォーキング** 2025年3月29日(土)  
10:00~11:30  
※雨天中止(SNS・HPでお知らせ)

#### 【ウォーキングコース】

洋光台駅~団地の散歩道~洋光台西公園  
車いすやベビーカーでもどなたでも楽しめます！

集合：10:00 JR洋光台駅前ドトール広場

解散：11:30頃 洋光台西公園

対象：どなたでも(申込・参加費不要)

主催：地域活動ネットワーク・洋光台“わっふる”

お問い合わせ：洋光台地域ケアプラザ(☎832-5191)



### SNSのご案内

洋光台地域ケアプラザのご利用についてのお知らせや自主事業のご案内や活動報告、洋光台に関する情報など各SNSにて随時更新しています。  
この機会に是非ご活用ください♪



ホームページ



公式LINE



Instagram

●登録方法が分からない方は  
窓口までお気軽にお問い合わせください。

# 洋光台地域ケアプラザ 事業のご案内

高齢者向けの健康づくり/子育て支援/居場所/多世代交流など地域の皆さんと協力して取り組んでいます。

## ● 色分けの見方

子育て

地域包括支援  
センター

介護予防

ボランティア

障がい

多世代交流

## ● 数字の見方 ①開催日 ②場所 ③対象 ④参加費

☎ … 要予約

★ … 運営のお手伝いをしてくださる

地域のボランティアの方を募集しています

### ★ 親子の交流スペース ぷらっと

出入り自由の子育て広場です。ママ同士でおしゃべりをしたり交流ができます。絵本の読み聞かせや手遊び、エプロンシアターなど定期的に行っています。

- ①毎月第2～5月曜日10:30～12:00  
※祝日はお休み
- ②洋光台地域ケアプラザ多目的ホール
- ③未就園児とその保護者 ④無料



### ★ ベビーぷらっと

生後12か月までのお子さんを対象に自由に遊べる広場です。ママ同士でおしゃべりをしたり交流ができます。パパやじいじばあばも大歓迎です。

- ①毎月第1月曜日10:30～12:00 ※祝日はお休み
- ②洋光台地域ケアプラザ多目的ホール
- ③生後1～12か月のお子さんとその保護者 ④無料



### 洋光台ちびっこ広場(共催)

気軽におしゃべりしたり、おもちゃで遊んだり、のんびり過ごせる出入り自由の子育てひろばです。

- ①毎月第3金曜日10:00～11:30 ※祝日はお休み
- ②一丁目町内会ふれあい会館
- ③未就学児とその保護者
- ④無料



### ちくちく

ケアプラザの子育て事業で使用する布おもちゃや季節ごとの装飾品などを作ります。裁縫が好きな方、得意な方のご参加をお待ちしています！

- ①毎月第2・3火曜日10:00～11:30
- ②洋光台地域ケアプラザ2階ボランティアコーナー
- ③どなたでも
- ④無料



### アンサンブル

介護についての悩みや不安は尽きないものです。1人で悩まず、同じ介護者同士、つらいことや嬉しいこと、成功や失敗談など話してみませんか？

- ①原則第4木曜日13:30～15:00
- ②洋光台地域ケアプラザ地域ケアルーム
- ③介護者および介護経験者
- ④無料



### ☎ ★ ボクらのピース！

地域の方と一緒に昼ごはんをつくって昼食をとりながら交流しています。

- ①毎月第1土曜日10:00～13:00
- ②洋光台地域ケアプラザ多目的ホール
- ③原則高校生以上の障がいのある方
- ④1回 500円



### 地域活動ネットワーク・洋光台わっふる

わいわいガヤガヤ楽しく四方山話をしています！おしゃべりに加わりませんか？

- ①毎月第2火曜日10:00～11:30  
※急遽お休みとなる場合があります
- ②CCラボまたはまちまど
- ③どなたでも
- ④無料



### ☎ 椅子ヨガ(共催)

座って行うヨガのため、無理なくカラダを伸ばすことができます。はじめての方も、普段からだを動かさない方も、年齢関係なくどなたでもご参加いただけます。

- ①9/20(土)・12/13(土)・3/21(土) 10:00～10:45
- ②洋光台地域ケアプラザ2階多目的ホール
- ③どなたでも(先着申込制 定員:25名)
- ④1回 300円



### YFサロン(後援)

洋光台地区オリジナル体操「洋光台フィットネス」と「これから音頭」をみんなでしましょう！

- ①毎月第1火曜日 10:00～11:30
- ②洋光台地域ケアプラザ2階多目的ホール
- ③どなたでも
- ④無料



### ☎ わくわく体操

講師の篠竹先生指導による体操教室です。筋力維持・健康のために始めてみませんか？

- ①原則第1・第3・第5日曜日 10:00～11:00
- ②洋光台地域ケアプラザ2階多目的ホール
- ③シニア向け・どなたでも  
各回定員20名まで
- ④1回 500円

### 歌声喫茶(後援)

「大きな声で」「自由に」歌うことでストレス発散し心身の健康を目指して実施しています。

- ①原則毎月第1日曜日 13:30～15:30
- ②洋光台地域ケアプラザ2階多目的ホール
- ③どなたでも
- ④1回 200円



活動やボランティアについての詳細は窓口またはお電話にてお気軽にお問い合わせください。