

2月

横浜市若葉台地域ケアプラザ ～ 事業のお知らせ ～

『 ～みんなで話そう～ ボランティア交流会 』

ボランティア活動をしている皆さん
お互いの活動について話してみませんか。

日時：2月24日（土）13:30～15:30

内容：茶話会（活動紹介・テーマ別話し合い）

対象：若葉台地域でボランティア活動に
携わっている方・ご興味のある方

申込：2月20日（火）15:00までに

電話または来館にてお申し込みください

みんなのサロン『もぐもぐ』

日時★ 2月6日（火）13:30～15:30

対象★ 近隣にお住まいの心の病を持った方

内容★ たこ焼き作り

※詳細はケアプラザまでお問合せください

『 歌声広場 』

日時★ 2月23日（金）13:30～15:30

参加費★ 150円（お茶付き） ※申込不要

パン工房「わかば」出張販売

販売日 2/6（火）、2/23（金）

販売時間 11:45～12:30



よこはまシニアボランティアポイント 登録研修会

日時★ 3月6日（火）10:00～11:30

対象★ 横浜市民で介護保険証をお持ちの
65歳以上の方

申込★ 2月24日（土）15:00までに
来館または電話にてお申し込みください

★★★ 区役所の事業 ★★★

・「子育て相談」毎週水曜日（祝日除く）

日程：2/7、2/14、2/21、2/28

時間：10:00～12:00

・「赤ちゃん教室」2/8（木）10:00～11:30

★★★ 地域団体の事業 ★★★

・「みんなあつまれ」

2/9（金）、2/27（火）10:00～14:40

※いずれも会場はケアプラザです



20歳～64歳の方対象

『 はじめてのピラティス講座 』

日頃の疲れを運動で解消しましょう！

日時：2月2日（金）10:30～11:30

講師：ピラティスインストラクター 鈴木 香氏

対象：若葉台在住・在勤の20～64歳の方

定員：25名（先着順）

持ち物：水分、タオル 動きやすい服装

参加費：無料

申込：1月10日（水）

10:00から

電話または来館にて受付



『 けあぷらカフェ いこい 』

日時★ 毎月第2日曜日

2月11日（日）13:30～15:30

参加費★ 100円

*お茶とお菓子を召し上がりながら、ご自由にお過ごしいただけます。

*認知症の方や障害をお持ちの方、
そのご家族の方、地域に
お住まいの方ならどなたでも
参加できます！



『 コミハ健康講座&出張相談 』

日時★ 2月28日（水）

≪第1部≫ 14:00～15:00

体操・脳トレなどの健康講座

≪第2部≫ 15:00～16:00

介護や福祉制度などの相談コーナー

場所★ わかば学園コミュニティハウス研修室3

※予約不要です。直接、会場にお越しください。

◆ 2F廊下ギャラリーのご案内 ◆

2月は『写真（デジカメ21）』を展示します。
作品を展示してくださる方も随時募集中です。
詳しくはケアプラザまでお問合せください。

★★★ お申込み・お問合せ ★★★

横浜市若葉台地域ケアプラザ

TEL 045 (923) 8831