

2月のしちいカレンダー

事業に関しましては、中止等変更する場合があります。ご了承下さい。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 イージー体操	4 健康づくり体操 in 野七里 ほのほのコンサート 10:00~12:00	5 公園 de お気軽 健康体操 (屋内)	6 ・げんきっこひろば ・和・もんぺっ!!	7
8	9 休館日	10 ・ステップ×2♪ ・イージー体操	11	12 ・ボールでGO♪ ・脳トレ スリーA なすなの会	13 医療講座 13:00~14:00 ・げんきっこひろば ・編み物広場	14
15 のしちり歌広場 14:00~15:00	16 気持ちスッキリ! 片づけ&お掃除講座② 10:00~12:00	17 イージー体操	18 健康づくり体操 in 野七里	19 公園 de お気軽 健康体操 (なかよし公園) 遺言書について知ろう! 14:00~15:30	20 ・げんきっこひろば ・和・もんぺっ!!	21 行政書士相談
22 親子で学ぶ 性教育講座 13:00~15:00	23 ・第4月曜日は ポッチャの日 ・健康づくり体操 in 上之町	24 イージー体操	25 介護者の集い 13:30~15:00	26 ・ボールでGO♪ ・ぶらっと茶々処 ・脳トレ スリーA なすなの会	27 ・げんきっこひろば ・編み物広場	28

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 イージー体操	4 健康づくり体操 in 野七里	5 公園 de お気軽 健康体操	6 ・げんきっこひろば ・和・もんぺっ!! よこはまシニアボランティア ポイント登録研修会 13:30~16:00	7
8 レコード鑑賞会 14:00~15:30	9 休館日	10 ・ステップ×2♪ ・イージー体操	11	12 ・ボールでGO♪ ・脳トレ スリーA なすなの会	13 ・げんきっこひろば ・編み物広場	14 湯だまりカフェ 13:30~15:00
15 緑の鳥	16	17 イージー体操	18 健康づくり体操 in 野七里	19 公園 de お気軽 健康体操	20 ・和・もんぺっ!!	21 行政書士相談
22	23 ・第4月曜日は ポッチャの日 ・健康づくり体操 in 上之町	24 イージー体操	25	26 ・ボールでGO♪ ・お花見ぶらっと 茶々処 ・脳トレ スリーA なすなの会	27 ・げんきっこひろば ・編み物広場	28
29	30 のしちり散歩 ~第21歩~ 9:30~14:00	31				

【ケアプラザ定例事業開催時間のご案内】

イージー体操	15:00~16:00	第4月曜日はポッチャの日	10:00~12:00
健康づくり体操	野七里 13:15~14:45	行政書士相談会	13:00~16:00
	上之町 13:30~15:00	和・もんぺっ!	13:00~16:00
		編み物広場	13:00~16:00
公園 de お気軽健康体操	10:00~11:00	のしちり歌広場	14:00~15:00
ステップ×2♪	10:00~11:15	のしちりぶらっと茶々処	10:00~12:00
健康ボールでGo♪	10:00~12:00	げんきっこひろば	10:00~12:00

令和8年2月発行
編集:横浜市野七里地域ケアプラザ
発行責任者:勝吉久恵

お問い合わせ先:〒247-0024 横浜市栄区野七里 1-2-31

TEL 045-890-5331(代表)/5333(相談) FAX 045-890-5332

HP: <https://www.shinkoufukushikai.com/care-plaza/noshichiri/>

横浜市野七里地域ケアプラザ

ほっこいだよ!



第5期地域福祉保健計画が始まります!

令和8年度より第5期地域福祉保健計画が始まります。

地域福祉保健計画とは、誰もが安心して自分らしく暮らせる街を目指して、地域住民や関係団体、事業者、公的機関などが一緒になって地域の困り事の解決に取り組み、「おたがいさま」の気持ちで支え合う仕組みづくりを進める計画です。みなさんが日頃行っている活動、たとえば登下校の見守りや地域のサロン活動、移動販売で購入した物を自宅まで運んであげる事も地域福祉保健計画の活動になります。上郷東地区では、自治会・町会、世代を超えたつながりづくりや、困りごとを抱えている方、支援が必要な方達が安心して暮らせるための取組を通して、防犯や防災に強いまちづくりをめざしています。「こんな活動をしているよ」「こういう取組みがあったら参加したいな」という声を是非お聞かせ下さい!

野七里ポッチャん 栄区ポッチャ大会で優勝!!



優勝した選手のみなさんと監督

12月6日(土)、栄区役所主催のふれあいポッチャ大会が、栄スポーツセンターで開催されました。野七里地域ケアプラザの事業「第4月曜日はポッチャの日」から自主化した団体「野七里ポッチャん」が出場、並み居る強豪を抑えてみごと優勝しました!ポッチャ初心者が多い中、月2回の練習にもかかわらず、短期間でめきめきと腕を上げ、皆さんの頑張りに勝利の女神が微笑んでくれました。

本当におめでとうございます! 2連覇めざしましょう!



応援に駆けつけた野七里ポッチャんのみなさんと表彰式の後、松永区長と

12月18日(木)の野七里ポッチャんでは「野七里ケアプラザ杯」が開催されました。ここでも手に汗握る熱戦が繰り広げられ、優勝チームには賞状と金メダルが贈られました。

優勝したみなさん



よこはまシニアボランティアポイント登録研修会

65歳を超えたらボランティア活動をはじめませんか?

登録し、介護施設やケアプラザの事業でボランティア活動を行うと、ポイントが貯まり寄付や換金ができます。この機会に是非地域デビューしてみませんか。

日時:3月6日(金) 13:30~16:00

場所:野七里地域ケアプラザ 定員:20名 参加費:無料

対象:横浜市内在住の満65歳以上の方

持ち物:介護保険被保険者証・筆記用具

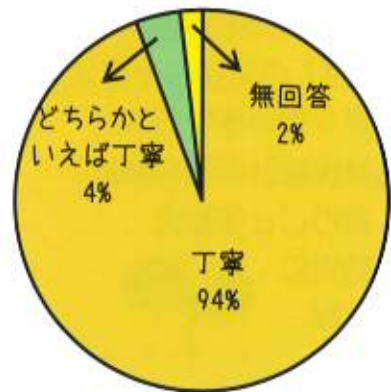


利用者アンケートにご協力ありがとうございました

いただいたご意見は、ケアプラザ所内で共有し改善に努めてまいります。
今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

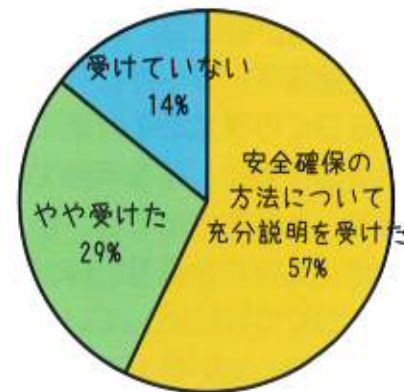
<自主事業参加者>

職員の対応について



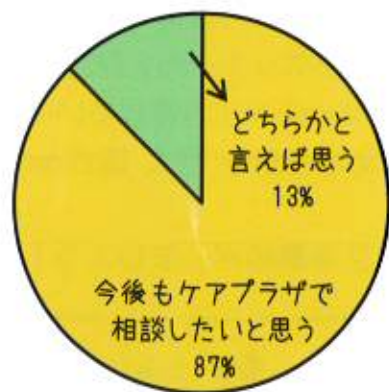
<貸室施設利用者>

緊急時の対応について



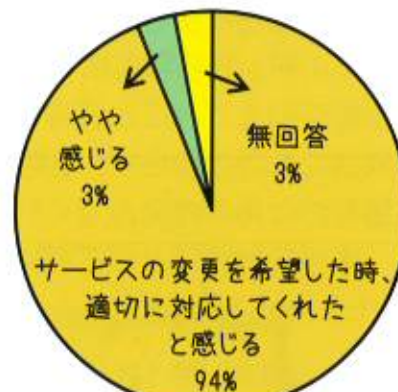
<窓口利用者(相談者)>

今後の利用について

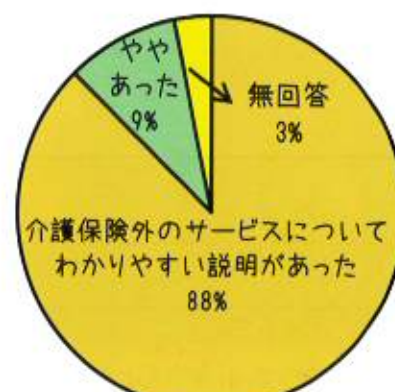


<介護予防支援・居宅介護支援事業利用者>

サービス変更対応



多様なサービスの情報について



親子で学ぶ性教育講座 ～上郷東地区社会福祉協議会主催～

今年で6回目を迎える上郷東地区社会福祉協議会主催の「親子で学ぶ性教育講座」。地域の子どもの健やかな成長と安心・安全な地域づくりに向けて、毎年上郷東地区社会福祉協議会が開催しています。家族の間でもなかなか話題にしにくい「性」について、自分の身体の事、体の境界線や「No」と言える大切さを親子で一緒に学びましょう。

大人の方おひとりでの参加も歓迎です。

日時：令和8年2月22日(日) 13時～15時

場所：野七里地域ケアプラザ

講師：星野 恵氏(一般社団法人「人間と性」教育研究協議会代表幹事)

対象：小学校1年生から4年生と保護者の方・地域のおとな

定員：40名(先着順) 参加費：無料

申込方法：メールにて kamihigashi.syakyo@gmail.com まで

①お子様の学年・名前

②保護者の名前・連絡先(電話番号) を書いてお申込み下さい。



第6期 親子で学ぶ性教育講座
～子どもたちの健やかな成長のために～ 主催：上郷東地区社会福祉協議会
後援：上郷東地区社会福祉協議会・上郷小学校PTA

親子で学ぼう！
～あつ！そうなんだ！わたしのからだ～

★からだや性は大切なこと、そのことを子どもたちにどう伝えるかは、親にとって難しいかもしれません。そんな時に、子どもたちと一緒に学ぶ機会が、親子で学ぶ性教育講座です。講師は、子どもたちにわかりやすい言葉で、体の仕組みや「No」と言える大切さを伝えます。また、子どもたちの疑問や悩みについて、質問タイムがあります。親子で参加していただき、子どもたちの成長に役立つ機会を共有しましょう。

日時：2026年2月22日(日) 13時～15時(受付12:45)

会場：野七里地域ケアプラザ

講師：星野恵さん
一般社団法人「人間と性」教育研究協議会代表幹事
上郷東地区社会福祉協議会代表

対象：小学校1～4年生と保護者の方・地域のおとな

申込：先着40名 参加費：無料
申込先：QRコードからお申込みください
①お子様の学年・名前
②保護者の名前・連絡先(電話番号)
お問い合わせ先 kamihigashi.syakyo@gmail.com



ほのぼのコンサート

貸室利用団体とわ～くらぶ・さかえ・のあ
インターナショナルスクールのみなさんの
ゆったり、ほのぼのコンサートを開催しま
す。お誘いあわせの上お越し下さい！

日時：2月4日(水)10:00～11:00

場所：野七里地域ケアプラザ

参加費：無料 お申し込みは不要です。



陽だまりカフェ

認知症の方とご家族が、地域で楽しみ
ながら過ごせる場づくりをめざして開催し
ている陽だまりカフェ。3月は、ICHIGO-
BANDの演奏と、マジックショーです。
地域の方どなたでもお越し下さい。

日時：3月14日(土) 13:30～15:00

場所：野七里地域ケアプラザ

参加費：100円

お申し込みは不要です。

陽だまりカフェは横浜市チームオレンジ事業です

お花見ぷらっと茶々処

3月のぷらっと茶々処は、

お花見ぷらっと茶々処です！

桜の開花とタイミングが合いますように…

日時：3月26日(木)10:00～12:00

場所：野七里地域ケアプラザ多目的ホールⅡ

(いつものお部屋と変わります)

お代金：100円 申込は不要です。

のいちぷらっと茶々処 でスマホ相談会はいまいます！

毎月1回、野七里地域ケアプラザでは、地域の方ならどなたでもお越しいただける「のいちぷらっと茶々処」をオープンしています。茶々処では、**2月から黒田さんのスマホ相談会も同時開催します。**ご好評いただいている「**西村さんのミニかごづくり**」も継続して開催します。野七里茶々部の皆さんが淹れてくれる美味しいコーヒーとお菓子でリラックスしながら、知りたかったスマホの活用術を教えてください、可愛いミニかご作りを体験したりと楽しい時間を過ごしませんか？

是非お越しください。お菓子の持ち込みはご遠慮ください！

オープン日：毎月第4木曜日 10:00 から 12:00 まで

メニュー：美味しいコーヒーと簡単なお菓子

お代金：100円 (コーヒーのおかわり可)

場所：野七里地域ケアプラザ ボランティアルーム

(尚、諸事情により予定が変更する場合がございます。ご了承下さい。)



ミニかごづくり



ハーモニカにあわせてみんなで合唱

のいち歌広場

毎回、多くの方にお越しいただいている
のいち歌広場。2月はアマポーラとアンサ
ンプル・オージーンズの皆さんです。

日時：2月15日(日)

14:00～15:00

場所：野七里地域ケアプラザ

参加費：100円



レコード鑑賞会

「**ハイクラスホテルで聴くBGM特集**」

今回は、ハイクラスホテルのロビーで流れる
BGMをお届けします。日曜日の午後のひと時、
高級ホテルのロビーでコーヒーを飲みながら、
ゆったりと過ごす感覚でお過ごしください。

日時：3月8日(日) 14:00～15:30

場所：野七里地域ケアプラザ

参加費：100円

お申し込みは不要です。

スリッパを必ずお持ち下さい。



のいち散歩～第21歩～

栄区内の桜を巡りましょう！

日時：3月30日(月) 9:30～14:00

定員：20名

持ち物：飲み物・弁当・

歩きやすい服装

3/1～お申込み開始です

