

6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 イージー体操	3 健康づくり体操 in 野七里	4 姿勢を正して 楽々ポール ウォーキング 公園 de お気軽 健康体操	5 げんきっこひろば 和・もんぺっ!!	6
7	8 休館日	9 イージー体操	10	11 姿勢を正して 楽々ポール ウォーキング	12 げんきっこひろば キグちゃんといっしょ♪ 編み物広場	13
14 野七里あじさいCafe	15	16 イージー体操	17 健康づくり 体操 in 野七里	18 公園 de お気軽 健康体操	19 げんきっこひろば 和・もんぺっ!!	20 行政書士相談
21 のしちり歌広場	22 ・第4月曜日は ポッチャの日 ・健康づくり体操 in 上之町	23 イージー体操	24	25 ぶらっと茶々処	26 げんきっこひろば 編み物広場 教えて!介護保険施設 などのあれこれ	27
28	29	30	29	30		

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1 健康づくり体操 in 野七里	2 公園 de お気軽 健康体操	3 げんきっこひろば 和・もんぺっ!! ほのほのコンサート	4
5	6	7 イージー体操	8	9	10 げんきっこひろば 編み物広場	11 陽だまりカフェ
12	13 休館日	14 イージー体操	15 健康づくり体操 in 野七里	16 公園 de お気軽 健康体操	17 げんきっこひろば 和・もんぺっ!!	18 行政書士相談
19	20	21 イージー体操	22	23 ぶらっと茶々処 ←小学生の保育士体験→	24 かぎ針で編もう 自分だけの スマホショルダー	25
26 レコード鑑賞会 〜リクエスト特集〜	27 ・第4月曜日は ポッチャの日 ・健康づくり体操 in 上之町	28 イージー体操	29	30	31 げんきっこひろば 乳幼児の救命救急	

【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	行政書士相談会	13:00~16:00
健康づくり体操	野七里 13:15~14:45	和・もんぺっ!	13:00~16:00
	上之町 13:30~15:00	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
第4月曜日はポッチャの日	10:00~12:00	のしちりぶらっと茶々処	10:00~12:00
		げんきっこひろば	10:00~12:00

令和8年6月発行

編集:社会福祉法人 伸こう福祉会

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

ホームページをご覧ください→



横浜市野七里地域ケアプラザ

ほっこいだよ!



2026.6 栄区連承認
422号

6月14日(日) あじさい cafe オープンします

野七里 あじさい cafe

6月14日(日) 10時~14時

野七里地域ケアプラザ

先着100名様プレゼント

手作りクッキー&コーヒー 100円

着物リメイクファッションショー 10時30分~10時50分

高橋シロウさんマジックショー 11時~11時30分

編み編みの会(和・もんぺ)販売時間 10時~10時30分 / 11時30分~ 2部制

楽しいお買い物もあります!

毛糸小物販売(編み編みの会) 10時~10時30分 11時30分 2部制

着物リメイク小物販売(和・もんぺ) 10時~10時30分 11時30分 2部制

ぶらさんぬパン販売 10時~14時

染め物中心小物販売(egao) 10時~14時

野七里地域ケアプラザ 電話 890-5331

上郷あじさい祭りにあわせて、野七里あじさい cafe がオープンします。

- *今年も鎌倉紅谷さんのご協力で「あじさい」のご提供
 - *「和・もんぺ」のみなさんによるファッションショー
 - *高橋志郎さんのマジックショー
 - *ぶらさんぬの美味しいパン販売
 - *地域活動支援センターegaoの染め物などの小物販売
 - *編み編みの会の皆さんによる販売
 - *その他小物販売(和・もんぺ協力) など
- うっとおしい雨の季節を吹き飛ばす、楽しいカフェになるよう、職員一同張り切って準備をすすめています。
- お誘いあわせの上、お越しください。

近隣のご迷惑になりますので、10時以前のケアプラザへの来館はご遠慮ください。

ナース紫竹の のしちい保健室だよ!

40度以上になると酷暑日!! 熱中症を防ぐ生活のコツ

水は1日500mlのペットボトルを最低3本

汗をかいたら塩分補給

味噌汁 梅干し 塩飴

夜中の熱中症に注意

水分はノンカフェインを

麦茶が最適

食事をしっかり摂る 朝ごはんは抜かない

ビールは利尿剤 飲んだら同じ量の水分補給を

今年の夏も暑くなりそうです。暑い時は食欲も低下しますが、食事をしっかり摂って暑い夏を乗り切りましょう!

玄関のお花が新しくなりました！～野七里園芸部～

5月の栄区オープンガーデンにあわせて、今年も野七里園芸部のみなさんがエントランスのお花を植え替えてくださいました。毎年この時期になると、植え替えをお願いしているのですが、今年も色とりどりの花がエントランスを彩りました。まだ花芽のついていない苗もあり、これからどんな花が咲くか楽しみです。野七里園芸部のみなさんのようなボランティアさんが、ご自身の得意なことを活かして野七里地域ケアプラザの運営や事業に関わってくださり、日々ご協力いただいています。これからもよろしくお願いたします。(ボランティア活動に参加ご希望の方、募集中です！)



野七里ぷらっと茶々処

～今年度の予定をお知らせします～

毎月第4木曜日、10:00～12:00にオープンしている

野七里ぷらっと茶々処。地域の方どなたでもお越しただき、ほっと一息ついていただける場所として、美味しいコーヒーとお菓子をご用意してお待ちしています。

茶々処では、「スマホ相談コーナー」「ミニかご作りコーナー」の他、5月から「囲碁コーナー」も始まりました。栄区囲碁普及協会のメンバーと一緒に、囲碁を楽しみませんか。初心者大歓迎です。申し込みは不要で、12月はクリスマス茶々処・3月はお花見茶々処を予定しています。茶菓代として、おひとり、100円いただいておりますが、各コーナーの参加のみの方は無料です。お待ちいたしております！

(イベント内容に変更が生じる場合がございます。)

2026年度

ぷらっと茶々処 スケジュール

4月23日(木)	囲碁コーナーは5/25日より開始
5月28日(木)	スマホ相談コーナー
6月25日(木)	ミニかご作りコーナー
7月23日(木)	色々なコーナーがあります
8月27日(木)	スマホ相談コーナー
9月24日(木)	ミニかご作りコーナー
10月22日(木)	クリスマス茶々処
11月26日(木)	クリスマス茶々処
12月24日(木)	クリスマス茶々処
1月28日(木)	お花見茶々処
2月25日(木)	お花見茶々処
3月25日(木)	お花見茶々処

時間：10時～12時 / イベント内容に変更があることもございます(門)

一緒にポールウォーキングしませんか？

～新規登録団体ミモザの会～

昨年度4月から始まった「健康！ポールでGo!」が今年度は自主団体として活動を始めています。軽い準備体操の後ケアプラザを出発し、周辺をポールで散策しています。ポールを持って歩くことで、通常のウォーキングでは使われにくい上半身の筋肉も動かすことができ、姿勢改善、筋力効果や転倒リスク低減など多くの健康効果が期待できる運動です。みなさんも是非ミモザの会さんと一緒にポールウォーキングしてみませんか。ポールの貸出もしています。参加は30分以上継続して歩くことができる方に限らせていただきます。



ミモザの会の皆さん。自主事業「健康！ポールでGo!」の時の写真です。

お問い合わせは 野七里地域ケアプラザ(☎890-5331)地域活動・交流まで。

雨が降っても楽しいケアプラザへお越しください

のしちい歌広場

6月の演奏は「アンサンブル・オーガーンズ」の皆さんです。

日時：6月21日(日) 14:00～15:00
場所：野七里地域ケアプラザ 多目的ホールⅡ
定員：45名
参加費：100円
5月1日より申込受付開始
必ず事前の申し込みをお願いします。



ほのぼのコンサート

地域の多世代交流コンサートへお越しください

日時：7月3日(金) 10:00～11:00
場所：野七里地域ケアプラザ 多目的ホールⅡ
参加費：無料
地域の方どなたでも。お申し込みは不要です。



かぎ針で編もう！

自分だけのスマホショルダー

日時：7月24日(金) 13:00～16:00
場所：野七里地域ケアプラザ 多目的ホールⅡ
定員：小学生～大人10名
参加費：200円
持ち物：かぎ針4号(有れば)
7月1日より申込受付開始



教えて！

介護保険施設などのあれこれ

様々な介護保険施設、小規模多機能居宅介護について学びましょう

日時：6月26日(金) 14:00～15:30
場所：野七里地域ケアプラザ 多目的ホールⅡ
定員：地域の方35名
参加費：無料



小学生の保育士体験

保育士さんの仕事を体験してみよう！

日時：7月22日・23日
集合場所：野七里地域ケアプラザ
定員：小学5・6年生10名
協力：ふぁみりーさぽーと のあ 上郷いちい保育園
23日は希望者のみカレーランチあり(200円)



第10回 レコード鑑賞会

～リクエストにおこたえして～

日時：7月26日(日) 14:00～15:30
場所：野七里地域ケアプラザ 多目的ホールⅠ
参加費：100円
持ち物：上履き
地域の方どなたでも。お申し込みは不要です。



げんきっこひろば

キグちゃんといっしょ！

親子で楽しむふれあいあそび

日時：6月12日(金) 10:00～12:00
場所：野七里地域ケアプラザ 多目的ホールⅠ
定員：親子10組
参加費：ひとり100円
協力：子育て支援者 木暮 寿子氏
おやつにあじさいゼリーをご用意しています。



消防士さんの乳幼児の救命救急について

日時：7月31日(金) 10:30～12:00
場所：野七里地域ケアプラザ 多目的ホールⅠ
定員：親子10組
参加費：無料
講師：栄消防署上郷消防出張所 飛塚所長



事業の詳細はInstagramをご覧ください。左のQRコードよりお入りください。