

ほっこいだよ

貸館利用の予約方法が変わります

来年1月からのWeb予約システム導入により、貸館利用の予約方法が大幅な変更となります。従来の来館での申込から、スマホまたはパソコンからの申込となります。(開始時期は状況により前後することがあります。)それに伴い、予約期間や確定方法などにも変更が生じます。詳細は、10月以降に説明会を予定いたしておりますので、貸館利用団体の皆様宛にご案内をお渡しいたします。説明会には必ずご参加いただきますようお願いいたします。(各ケアプラザによって運用方法や開始時期が異なります。)

変更項目	変更内容
抽選申込期間	団体Ⅰ:3か月前の1日～5日(3枠まで) 団体Ⅱ:2か月前の1日～5日(2枠まで)
抽選日	毎月8日に抽選 希望日に予約が取れなかった場合は、翌9日より先着順で受付
自由予約	利用希望日の27日前から受付開始(現行は前月1日から)

全てインターネットからのお申込みになります。

窓口相談時間の変更について

横浜市の通達により包括支援センターの相談時間に変更となり、令和8年10月より、日・祝日の相談業務はコールセンターでの対応となります。地域ケアプラザ窓口および電話での相談時間は、月曜～土曜日の9時から17時に変更となります。ご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします。

月～土曜日	9:00～17:00	窓口・電話相談:地域ケアプラザ
	17:00～翌朝9:00	電話相談:コールセンター
日・祝日	9:00～翌朝9:00	電話相談:コールセンター

TEL:890-5333 にお電話いただくと自動的にコールセンターにつながります。

みんなで一緒に楽しく子育て! ～こくあクラブのご紹介～

はじめまして♪

こくあクラブです

上野東地区(庄戸・東上郷町・上郷町・野七里・長倉町)に住む未就学児とその保護者を対象に活動をしています。



公園で遊ぼう!
お天気のよい日はみんなで公園に集まろう!



イベント開催
夏祭りやハロウィン、クリスマス会など親子で楽しめるイベントを開催。



親子交流・友達作り
ママ達の情報交換やリフレッシュにも。



子育てをもっと楽しく、もっとラクに!
そんなママやパパが集まって、やりたいを叶え
ぜひ一緒に活動しませんか?

子育て中のママさん達が立ち上げた「こくあクラブ」。毎月第4月曜日(祝日休み)10:00～13:00に庄戸会館で「親子カフェこくあ」を開催しています。入会のお申し込み、お問合せはLINE公式アカウントまでお願いします。野七里地域ケアプラザは「こくあクラブ」を応援しています。





あじさい cafe オープンしました

6月14日(日)、今年も上郷あじさい祭りにあわせて「野七里あじさい cafe」をオープンしました。今年も、(株)鎌倉紅谷さんが銘菓「あじさい」をご提供下さり地域の皆さんに喜んでいただきました。去年大好評だった和・もんぺの皆さんによるファッションショーや、高橋志郎さんのマジックショーでは、多目的ホールⅠが大歓声に包まれました。



大賑わいの物販コーナー

多目的ホールⅡでは、編み編みの会、和・もんぺの皆さん協力の物販を開催し、こちらも大賑わいとなりました。ご協力いただいたボランティアの皆さん、ありがとうございました。

尚、和・もんぺの皆さんにご協力いただきました、ケアプラザ物販の売上金24,500円は、金沢区にある「こどもホスピスうみとそらのおうち」に、編み編みの会の皆さんの売上金12,330円は、「栄区あじさいの会」に寄付させていただきました。皆様のご協力に感謝いたします。

ホールウォーキング団体

ミモザの会

ボールを使って、美しく元気に健康づくりをしませんか?

毎月第2,4週 木曜日
10時~12時
野七里地域ケアプラザに集合し

近隣ののんびり歩きましょう!

ボールは買ければ、ケアプラザで借りれますよ!!

立身運動や健康づくり! 運動が苦手な方でも大丈夫! 仲間と一緒に楽しく遊べます!

自然の中でリフレッシュ! 心も体も元気に!

野七里地域ケアプラザ ☎ 890-5331

リフレッシュ体操

いつでも若々しく! メンバー募集!

リズム体操 & ストレッチ
先生の健康アドバイスを聞きながら... 身体をメンテナンス!!

毎月3回 木曜日 15:30~16:30
月3回 2000円
ヨガマット、水分、運動靴

こんな方におすすめ!

運動不足で体が重い方、運動中体のゆがみが気になる方、ストレッチが苦手な方、リフレッシュしたい方、無理なく楽しく続けて健康な毎日を過ごしたい方

野七里地域ケアプラザ ☎ 890-5331

メンバー募集中です!



心も体もリラックス

ナイトヨガ

心と体を整えるリラクスタイム

毎月4回 木曜日
2000円 (入場より運動費)
19時~20時
野七里地域ケアプラザ 多目的ホールⅠ
ヨガマット 水分

1日の疲れをリセットして、心地よい眠りへ!

とても気持ち良いですよ~!!

野七里地域ケアプラザ ☎ 890-5331

ステップ×2

脳トレプログラム

毎月第2火曜日 10:00~11:15
1回 500円
ピーアウェイク
スクエアステップマットを使ったやさしい脳トレ運動です!

どなたでも参加できます。健康づくりにぜひどうぞ!

運動が苦手な方でも大丈夫!

脳トレに効果的! 記憶力や判断力の維持に! 楽しく続けて心も体も元気に! 仲間と一緒に健康な毎日を過ごしたい方

野七里地域ケアプラザ ☎ 890-5331



ケアプラザを利用する団体がメンバーを募集しています。心と体のリフレッシュに、いつまでも元気で活動できるように楽しく体を動かしませんか? お問い合わせは、野七里地域ケアプラザ 地域活動交流まで。

電話: 八九〇―五三三一

自主事業のお知らせ

ハーモニカ講座

～やさしい音色で心かよう時間を～

日時：8月1・15日/9月5・19日(全4回)

10:00～12:00

参加費：4回で1,000円

定員：10名

講師：萩野谷典子先生



ハーモニカはご持参ください(復音ハーモニカC超21穴)

涼しい体育館で体験★試合

みんなでボッチャ

日時：8月19日(水) 9:00～11:30

定員：ペア15組 お一人での参加も可

参加費：一人100円

場所：上郷地区センター

持ち物：上履き・飲み物・タオル



申込みは上郷地区センターまで!

知っておきたい

最近の葬儀事情

終活において大事な葬儀についての基本を学ぶ講座です。

日時：8月29日(土)

10:30～12:00

定員：35名

参加費：無料



体験しませんか?

姿勢を正して

楽々ポールウォーキング

ポールウォーキングの基礎を学んで、ポールを使って歩いてみましょう♪

日時：10月1日・8日(木)

10:00～12:00

定員：10名

参加費：200円

持ち物：帽子・飲み物

ポール(貸出可)

講師：池田美紀先生

9/1～
申込受付開始

のしちい歌広場

野七里ギタークラブアミデュソーの演奏にあわせて歌いましょう!

日時：8月16日(日)

14:00～15:00

参加費：100円

定員：45名(事前に必ずお申し込みください)



スマホ相談会

基本的な操作方法から、LINEやネットの使い方、その他スマホのお悩みまでスマホの「わからない」を一緒に解決しましょう。

日時：8月29日(土)

14:30～16:00

定員：8名 参加費：無料

8月20日(土)締め切り。参加希望者多数の場合は抽選となります。



げんきっこひろば

～にっこ親子ヨガ～

日時：9月11日(金)

10:00～12:00

定員：未就学児親子10組

参加費：一組200円

お申し込みは8月1日(土)から



山野草とお花を楽しむ会

～秋編～

横浜自然観察の森に秋を探しに行きましょう

日時：10月21日(水) 10:00～14:00頃

定員：20名

参加費：無料

持ち物：お弁当・飲み物

雨天の場合は中止となります。

9/1～
申込受付開始



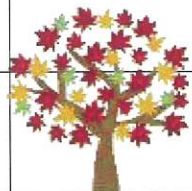
それぞれの事業の詳細はインスタグラムをご覧ください。
左のQRコードよりお入りください。

8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 ハーモニカ講座
2	3	4 イージー体操	5 健康づくり体操 in 野七里	6 公園 de お気軽 健康体操(室内)	7 げんきっこひろば 和・もんぺっ!!	8
9	10 休館日	11 イージー体操	12	13	14 げんきっこひろば	15 ハーモニカ講座 行政書士相談
16 のしちり歌広場	17	18 イージー体操	19 みんなでポッチャ 健康づくり 体操 in 野七里	20 公園 de お気軽 健康体操(室内)	21 げんきっこひろば 和・もんぺっ!!	22
23	24 第4月曜日は ポッチャの日 ・健康づくり体操 in 上之町	25 イージー体操	26 	27 野七里 ぶらっと茶々処	28 ・げんきっこひろば ・編み物広場	29 葬儀の講座 スマホ相談会
30	31					

9月

日	月	火	水	木	金	土
		1 イージー体操	2 健康づくり体操 in 野七里	3 公園 de お気軽 健康体操(室内)	4 げんきっこひろば 和・もんぺっ!!	5 ハーモニカ講座
6	7	8 イージー体操	9	10	11 げんきっこひろば にこにこ親子ヨガ 編み物広場	12
13	14 休館日	15 イージー体操	16 健康づくり体操 in 野七里	17 公園 de お気軽 健康体操	18 げんきっこひろば 和・もんぺっ!!	19 ハーモニカ講座 行政書士相談
20	21	22 イージー体操	23	24 野七里 ぶらっと茶々処	25 げんきっこひろば 編み物広場	26 
27	28 第4月曜日は ポッチャの日 健康づくり体操 in 上之町	29	30			

【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8月発行

編集：社会福祉法人 仲こう福祉会
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

[4]

ホームページをご覧ください→

