



# のしちいかレンダー

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 イージー体操 15:00~16:00	2 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	3 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	4 げんきっこひろば 10:00~12:00 和・もんぺっ!! 13:00~15:00	5
6	7	8 ステップ×2♪ 10:00~11:15 イージー体操 15:00~16:00	9	10 健康!ポールでGO♪ 10:00~12:00 脳トレ スリーA なすなの会 13:00~14:45	11 げんきっこひろば 10:00~12:00 編み物広場 13:00~16:00 認知症にならない方法 探究会 13:00~14:30	12
13 	14 休館日	15 イージー体操 15:00~16:00	16 山野草とお花を 楽しむ会 10:00~14:00 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	17 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	18 げんきっこひろば 10:00~12:00 和・もんぺっ!! 13:00~15:00	19 行政書士相談 13:00~16:00
20 のしちり歌広場 14:00~15:00	21	22 イージー体操 15:00~16:00	23	24 健康!ポールでGO♪ 10:00~12:00 のしちりぶらっと茶々処 10:00~12:00 脳トレ スリーA なすなの会 13:00~14:45	25 げんきっこひろば 10:00~12:00 編み物広場 13:00~16:00	26
27 	28 第4月曜日は ポッチャの日 10:00~12:00 健康づくり体操 in 上之町 13:30~15:00	29	30 			



日	月	火	水	木	金	土
				1 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	2 げんきっこひろば 10:00~12:00 和・もんぺっ!! 13:00~15:00	3
4	5 	6 イージー体操 15:00~16:00	7 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	8 健康!ポールでGO♪ 10:00~12:00 脳トレ スリーA なすなの会 13:00~14:45	9 げんきっこひろば 10:00~12:00 編み物広場 13:00~16:00 認知症にならない方法 探究会 13:00~14:30	10
11 お花見散歩♪ ~お花を見ながら ゲームラリー~ 10:00~14:00	12 休館日	13 ステップ×2♪ 10:00~11:15 イージー体操 15:00~16:00	14	15 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	16 げんきっこひろば 10:00~12:00 和・もんぺっ!! 13:00~15:00	17 行政書士相談 13:00~16:00
18	19 のしちり散歩 ~第19歩~ 10:00~14:00	20 イージー体操 15:00~16:00	21 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	22 健康!ポールでGO♪ 10:00~12:00 のしちりぶらっと茶々処 10:00~12:00 脳トレ スリーA なすなの会 13:00~14:45	23 げんきっこひろば 10:00~12:00 編み物広場 13:00~16:00	24
25	26 第4月曜日は ポッチャの日 10:00~12:00 健康づくり体操 in 上之町 13:30~15:00	27 イージー体操 15:00~16:00	28	29 いきいき美容室 15:00~16:00	30 げんきっこひろば 10:00~12:00	31

令和7年4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: 甲斐 晋之介

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

# ほっこいだより



2025.4



栄区連承認

317号

### ありがとうございました

2月2日(日)、野七里地域ケアプラザ 15周年感謝祭を開催しました。大寒波で雨の降りしきる中、開場前からたくさんの方にお越しいただき寒い中お待たせしてしまいました事、改めてお詫び申し上げます。当日は職員の予想を超える方にお越しいただき、ケアプラザ開設以来の来館者数を記録いたしました。そのため、誘導等上手くいかず館内のあちらこちらでご迷惑をおかけいたしました申し訳ございませんでした。私達職員も皆さんと一緒に楽しもう!と企画段階では話をしていたのですが、全く余裕がなく、皆さんに感謝の気持ちを伝える事ができたか心配しております。また、開催にあたりご協力いただきました皆様、本当にありがとうございました。これからも、地域のみなさまが笑顔で過ごせる街づくりに、微力ながらお手伝いさせていただければと思っています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



感謝祭の様子はこちらからご覧になれます。

横浜市野七里地域ケアプラザ職員一同

### お花見散歩♪~お花を見ながらゲームラリー



共催: 上郷地区センター・上郷矢沢コミュニティハウス  
協力: 野七里テラス・創テラス

栄区オープンガーデンにあわせて、ゲームラリーを開催します。スタートは上郷地区センター。各ポイントでゲームをしながらゴールの野七里地域ケアプラザをめざします。時間内にゴールして賞品をゲットしよう!



日時: 5月11日(日) 10:30~15:00(小雨決行)  
中止の場合上郷地区センターのホームページでお知らせします。  
会場: 上郷地区センターをスタートして野七里周辺。ゴールは野七里地域ケアプラザ  
定員: 小学生以上 50名(小学1・2年生は保護者同伴、3年生以上は2人以上のグループで参加)

### のしちいぶらっと茶々処

月に1回、ケアプラザでどなたでも立ち寄れるカフェをオープンしています。地域のボランティアさん達が淹れてくれた美味しいコーヒーを飲みながら、ゆったりと過ごしませんか? お友達と、ご家族と、もちろんお一人でもオープン中は好きな時間にお立ち寄りください。

日時: 毎月第4木曜日 10:00~12:00  
場所: 野七里地域ケアプラザ ボランティアルーム  
コーヒーとお菓子で1杯 100円をいただいています。



こののぼりが  
オープンの合図です。



# 今年度もよろしくお願ひいたします。～地域包括支援センター～



左より：看護師/紫竹恵子 社会福祉士/井川淳一  
主任ケアマネジャー/三枝容子 事務/二方留美

地域包括支援センターは、今年度も引き続き左の4名が地域の皆様の福祉・保健に関するご相談対応をさせていただきます。  
不安な事や、お困り事などがありましたらご連絡下さい。  
相談時間は、9:00～18:00(平日)・9:00～17:00(日・祝日)となります。  
尚、相談員が不在の場合もありますので、事前にご連絡をいただきますようお願いいたします。



## 行政書士無料個別相談会

成年後見・消費者被害・相続・遺言など、どこに・誰に相談すれば良いかわからない方。行政書士がご相談に応じます。

日時：毎月第3土曜日 13:00～16:00 **お一人30分(事前予約制)**

場所：野七里地域ケアプラザ

**必ず事前の予約をお願いいたします。 TEL:890-5331**



## 15バンド 感謝祭で演奏しました！

15周年感謝祭のために結成された「イチゴ(15)バンド」が、地域の皆様と共に奏でる演奏を披露しました。この日の為に何度も練習を重ね、本番を迎えた皆さんは終始笑顔で演奏を楽しんでいました。



演奏した曲は、思いを込めて

- ・「春よ来い」(皆さんに春を感じていただきたい)
- ・「ハナミズキ」(花ことばである感謝・幸福の気持ちが届くように)
- ・「上を向いて歩こう」(皆さんと一緒にうたいましょう)の3曲でした。

感謝祭で一旦イチゴバンドは終了となりましたが、音を合わせて奏でる音楽の喜びを地域にとどけたいとの思いで「**ICHIGO-BAND**」として再結成する事になりました!!

## 上郷東連合町会ホームページのご案内

地域の情報満載の、上郷東連合町会ホームページをご紹介します。

地域のニュースや、イベント情報などお役立ち情報を簡単にご覧いただけます。

野七里地域ケアプラザをはじめ、上郷地区センターなど地域の施設情報も同時にゲットできます。是非、右のQRコードからご覧ください！



上郷東連合町会  
ホームページ

# ケアプラザの定例事業をご紹介します

	事業名	開催日時	開催場所
健康づくり	イージー体操	毎週火曜日(5週目なし) 15:00～16:00	野七里地域ケアプラザ 多目的ホールⅡ
	健康づくり体操	① 第1・3水曜日 13:15～14:45 ② 第4月曜日 13:30～15:00	① 野七里地域ケアプラザ 多目的ホールⅡ ② 上之町会館
	公園 de お気軽健康体操	毎月第1・3木曜日 10:00～11:00	矢沢なかよし公園 8月はケアプラザ
	おとろえない身体作りで 脳プロブレム！ ステップx2♪	毎月第2火曜日 10:00～11:15	野七里地域ケアプラザ 多目的ホールⅡ
	健康ポールでGo♪ ～ポールウォーキングで町探索～	第2・4木曜日 10:00～12:00	ケアプラザ出発して町 探索 お一人200円
	第4月曜日はポッチャの日	毎月第4月曜日 10:00～12:00	野七里地域ケアプラザ 多目的ホールⅡ
相談会	行政書士相談会	毎月第3土曜日 13:00～16:00	野七里地域ケアプラザ
趣味を活かして	編み物広場	毎月第2・4金曜日 13:00～16:00	野七里地域ケアプラザ ボランティアルーム
	のしちり歌広場	偶数月第3日曜日 14:00～15:00	野七里地域ケアプラザ 多目的ホールⅡ
居場所	のしちりぷらっと茶々処	毎月第4木曜日 10:00～12:00	野七里地域ケアプラザ ボランティアルーム
	げんきっこひろば	毎週金曜日(祝日はお休み) 10:00～12:00	野七里地域ケアプラザ 多目的ホールⅡ
勉強会	認知症にならない方法探究会	毎月第2金曜日 13:00～14:30	野七里地域ケアプラザ 多目的ホールⅡ

赤い文字の事業は、今年度スタートした事業です

## おいでよ！げんきっこひろば のしちり散歩～第19歩～ ひさびさの遠出編

「げんきっこひろば」は毎週金曜日 10:00～12:00まで地域の未就学児とその保護者の居場所として開催しています。季節の行事を大切に子ども達が幼稚園や保育所に行く前に社会性を身につける場として、保護者の方達の情報交換の場として、出入り自由のゆったりとした雰囲気を楽しめます。事前予約は必要ありません。是非お越しください！



\*ボランティアさん募集中です

鎌倉中央公園に行きましょう!!

日時：5月19日(月) 9:30～14:00  
雨天中止

定員：地域の方 先着20名

持ち物：昼食・雨具・飲み物・交通費

集合：大船駅改札前(ルミネ側)

大船駅～北鎌倉駅～鎌倉中央公園～  
源氏山公園～鎌倉駅西口(解散)

(約7kmコース)

