



赤ちゃんからお年寄りまで
どなたでも利用できます

ひかりが丘地域ケアプラザ 祭り

地域包括支援センター 地域交流事業 通所介護事業
居宅介護支援事業 生活支援体制整備事業



6月

☎045-953-6890 2026年 282号

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	りんごの会 9:00 エアロビ健康体操 10:00 歌謡体操 13:30 けや木 15:00	すずらんコーラス 15:00 	白根民謡の会 12:00 キルトママ 13:00 ラルフ 16:00 	囲碁教室 13:00 気功太極拳 13:30 銀俱樂部 14:00 	みんなのポッチャ 13:00 ひかり卓球 15:00 	飛鳥ダンスグループ 9:30 すずらん吟詠会 9:30 すたてい・さぼーと 12:00 気づきの健康レッスン 12:30 スポーツ推進委員会 18:00
7	8	9	10	11	12	13
輪投げの集い 10:00 すいーとびー 12:00	ハマトレ体操 10:00 エアロビ健康体操 13:00 けや木 15:00	お菓子の部屋 13:00 やさしい体操 13:30	ひだまり 10:00 協力医相談会 16:00 ラルフ 16:00	いきいきアート塾 13:30 ひかりが丘書道会 13:00	AmiAmi交流会 9:00 健康マージャン 10:00 ひかり卓球 15:00	上白根連合自治会 19:00 青少年指導員定例会 19:00
14 夏至	15	16	17	18	19	20
飛鳥ダンスグループ 9:30 すいーとびー 12:00 	りんごの会 9:00 歌謡体操 13:30 けや木 15:00	しゃべり場 10:00 メロディーカフェ 13:30 すずらんコーラス 15:00 	ふれあい昼食会 12:00 白根民謡の会 12:00 食品衛生講習会 14:00	歌うチャームング体操 10:00 いこうサロン 10:00 気功太極拳 13:30 囲碁教室 13:00 キルトママ 13:00	日本語教室 10:00 みんなのポッチャ 13:00 	飛鳥ダンスグループ 9:30 すずらん吟詠会 9:30 すたてい・さぼーと 12:00 気づきの健康レッスン 12:30
21	22	23	24	25	26	27
輪投げの集い 10:00 すいーとびー 12:00 エアロビ健康体操 15:00	終活セミナー 14:00 	まかなう 11:30 ひかりの会 13:30 にこにこ会 19:00	ひだまり 10:00 みんなのポッチャ 13:00 	古典を学ぶ会 13:30 GOGO健康体操 13:30 GOGO栄養講座 15:00	AmiAmi交流会 9:00 健康マージャン 10:00 日本語教室 10:00 ひかり卓球 15:00	上白根連合自治会 18:00
28	29	30	 青:午前 9:00~12:00 橙:午後①12:00~15:00 紫:午後②15:00~18:00 緑:夜間 18:00~20:45			
フォレストヒルズ自治会 9:00 ハマトレ体操 13:00 絵手紙クラブ 13:30						

【開館時間】

平日・土曜は、夜間枠の貸館予約がない日は18時に閉館します。

日曜日及び祝日 17時に閉館します。

【夜間枠の予約】

前月9日まで。ご不明な点などございましたらお尋ねください。

当ケアプラザ
のHP



喫茶カプカプ

6月も火・木開店

13時半~15時まで



デイサービス近況報告

デイサービスから見える木々も若葉が鮮やかに色づき、初夏の風を感じる季節になりました。デイサービスの中では大小さまざまなこのぼりが泳ぎ、しょうぶ湯や柏餅、季節の食材を使ったお食事もお楽しみいただけました。日々のレクリエーションも皆様楽しんでいただけるよう新しいゲームをどんどん取り入れ、利用者様からも「またやりたい!」とご好評いただいております。



見学やご利用、どんなことでも
ご相談ください!

045-953-6890

担当：池田・栄道

ボランティア 大募集

小学生の「学び」と「遊び」を応援して下さる方

- ・学習支援（宿題・読書など）
- ・レクリエーション（工作・遊び）
- ・見守り・お話し相手

【対象】 学生・地域の方・子どもが好きな方
【日程】 8/4・18・25（1日のみOK）
【時間】 9:30～12:30
【場所】 ひかりが丘地域ケアプラザ
（地域ケアルーム）

【申込み】 045-953-6890（地域交流）

こんな方に：

- ・子どもと関わる活動をしてみたい
- ・教育、福祉、地域活動に興味がある



♪ 第12回メロディーカフェ ♪

心地よい生演奏を聴きながら、おいしい
コーヒーとクッキーを楽しみませんか？

今回は、デイサービスで演奏ボランティアをして下さっている「ブルースカイ」さんのピアノ演奏会です。ピアノに合わせて歌ったり、飲み物を楽しみながらゆったりとした時間を過ごしましょう。

【開催日】 6月16日(火)
【時間】 13:30～14:30
【カフェセット】 300円（6/9まで申込）
コーヒー／紅茶／ハーブティー＋クッキー
※飲み物持込可、当日：飲み物のみ注文可

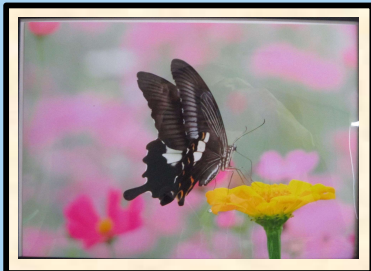


申込：045-953-6890
横浜市ひかりが丘地域ケアプラザ

ひかいギャラリー

四季の森写友会 写真展

6月15日（月）～



四季の森写友会の展示を
1年ぶりに開催します。

可憐な花やいきいきとした
鳥の姿をとらえた写真に、
自然の豊かな表情を見る
ことができます。

新作にご期待下さい!

いきいきアート塾

指導指導:臨床美術士 浅井千歳先生



絵手紙クラブ



つながる！ひかりサークル

若葉の緑が初夏の日差しに映えて、枝を揺らして渡る風は爽やかに香る。そんな日には、どこかへお出かけしたくなりますね。野外での運動や散策には打ってつけの季節です。

とはいえ、冬の間の出不精がたたって、心なしか体力が低下気味…。ひそかにそう感じているのは、あながち私だけではないでしょう。

そこで先日、健康測定会を開催しました。転倒のリスクを減らすことを目的に、歩行に必要な筋力やバランス能力を測る種目を5つご用意し、仲間と一緒に楽しみながら体力をチェックしよう、という企画です。実は初めて採用する種目もいくつかあり、手探りでの実施ではありましたが、近隣の福祉施設の理学療法士さんに前もってご指南いただいたおかげで、無事に測定をこなすことができました。



今回の測定会では、ゲストに福祉用具のフルライフからおふたりのスタッフをお招きし、「歩行解析」もあわせて実施しました。歩く姿を撮影し、オンラインで即座に歩行状態の診断をしてくれる、とても便利なこのシステムは、今回も大好評でした。普段は何気なく足を運んでいるため、歩き方の癖には自分では気づきづらいものです。そこに改めて注意を向けて、転倒のリスクを確認するきっかけとなりました。

さて、この健康チェックは1度限りではありません。今年度中にあと2回、さらに講座やゲームスポーツの体験会なども合わせて「つながる！ひかりサークル」というシリーズで開催予定です。健康づくりと仲間づくりの機会としてお役にください。

今回は7月1日
アロマ講座です！



生活支援コーディネーター
松村 宏一

～令和8年度 終活セミナーのご案内～

3つの準備で備える“あんしん”の終活セミナー

-自分のことは、自分で決められる今のうちに-

日時：6月22日（月）

14:00～ エンディングノート・もしも手帳 記入体験

15:00～ 「ヨコハマあんしん登録」説明・登録会

定員：25名 ※事前申込 定員に空きがあれば当日でも可能です。



終活・相続・遺贈寄付セミナー

-これからの人生を安心して迎えるために-

日時：7月23日（木）15:00～16:30 説明会

16:30～ 個別相談（希望者のみ：先着順）

定員：20名 ※事前申込 定員に空きがあれば当日でも可能です。

会場・申込先：横浜市ひかりが丘地域ケアプラザ

TEL：045-953-6890

ちょっと健康相談してみませんか？

地域の協力医による住民向け健康相談会を行います。

「病院に行くほどではないけど気になる…」
そんな小さな不安を気軽に相談できます。

🍷 お薬手帳や検査データをご持参ください。

📅 6月10日（水）16:00～17:00

🕒 事前予約制（お一人20分程度）

📞 045-953-6850（地域包括支援センター）

担当：国本



キユーピー健康講座

「楽しく食べて健康に。」



毎日の食事を楽しみながら、健康につながるコツを学びませんか？

減塩でもおいしく食べる工夫や、高齢の方にもやさしい食事について、わかりやすくお話しします。

■日時：6月25日（木）15:00～16:00

■場所：ひかりが丘地域ケアプラザ 多目的ホール

■参加費：無料・申込不要 **お土産付きです！**

お問い合わせ：ひかりが丘ケアプラザ

☎045-953-6850（地域包括センター）

担当：国本

愛は食卓にある。
キユーピー

お気軽にお越しください！

横浜市ひかりが丘地域ケアプラザでは、皆さまのご意見や苦情を受け付けています

電話：045-953-6890 FAX：045-958-1140

メール：hikariqaoka-careplaza@adventist-welfare.jp

ご意見ダイヤル：045-664-2525 同FAX：045-664-2828

ご意見・苦情受付担当者：大森由貴（地域包括支援センター）、宍道美知子（通所介護部門）

ご意見・苦情解決責任者：滝沢泰彦（所長）

メール：hikariqaoka-ceo@adventist-welfare.jp

当ケアプラザのHP



発行者：〒241-0001 横浜市旭区上白根町807-2
横浜市ひかりが丘地域ケアプラザ 所長 滝沢泰彦
電話：045-953-6890 FAX:045-958-1140
HP：<https://www.adventist-welfare.jp/hikariqaoka>

※駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用ください

